

SATIR BULLETIN

THAILAND

The
5th Satir
Conference
(Thailand)

where
Curiosity
meets
Creativity

20 Years
of Celebration



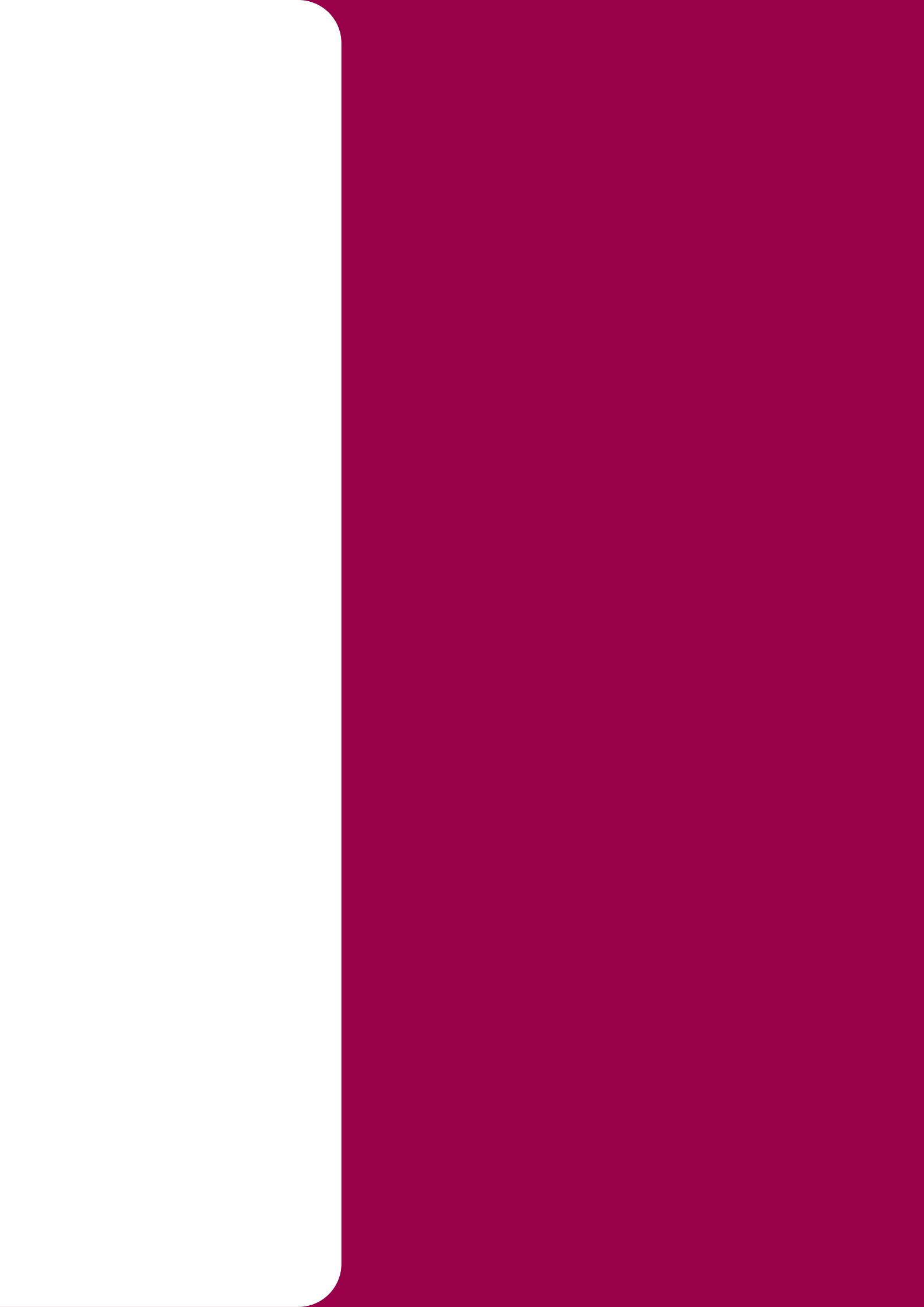


TABLE OF CONTENTS

CHECK-IN

- O1 คำทักทายจากนายกสมาคมพัฒนาศักยภาพ
มนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์

SPECIAL ARTICLES

- O2 Happy Parents, Happy Kids
- 11 การใช้ชาเทียร์โมเดลในการดูแลเคส
จิตเวชเด็กและวัยรุ่น
- 15 Satir Model x Brainspotting

SATIR DIVERSITY

- 23 เพราะเรา [ต่าง] คือมนุษย์เหมือนกัน
- 29 เส้นทางของชาเทียร์ในที่ทำงาน

ACTIVITIES

- 36 Upcoming Activities

คำทักทายจากนายกสมาคมฯ



สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านครับ Satir Bulletin ฉบับที่ 2 นี้ มาใน theme ครบรอบ 20 ปีของสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์ ซึ่งในฉบับนี้เนื้อหาต่าง ๆ จะเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในงานประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมฯ Satir Conference Thailand ซึ่งจะจัดในระหว่างวันที่ 24-26 กันยายน 2568 นี้ครับ ท่านใดที่อยากมาเจอกัน และเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน Satir ถ้ายังไม่ได้ลงทะเบียน อย่าลืมลงทะเบียนกันนะครับ รับรองว่างานนี้มีกิจกรรมดี ๆ และน่าสนใจมากมายเลยครับ

ในช่วงที่ผ่านมาผมมีโอกาสได้พบเจอผู้คนมากมาย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง Satir Model กับคนเหล่านั้นซึ่งทำให้ความเชื่อต่อแนวคิดที่ว่า “คนเราทุกคนมีต้นทุนและทรัพยากรภายในที่งดงามอยู่ในตัวเอง และเราสามารถใช้ทรัพยากรเหล่านั้นเพื่อเติบโต” ชัดเจนและแจ่มชัดมากขึ้น เมื่อคนเราสามารถสัมผัสถึงทรัพยากรเหล่านี้เราก็จะเข้าถึงความงดงามในตัวเรา มีความสุขขึ้น ซึ่งอยากส่งผ่านความรู้สึกเหล่านี้ให้กับท่านผู้อ่านทุกท่าน โดยเฉพาะในช่วงที่สังคมไทยกำลังเผชิญวิกฤตในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และความมั่นคง ภายใต้วงที่ยากลำบาก การกลับมาดูและจิตใจตนเองถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง

ผมขอขอบคุณแพทย์หญิงรัญญา สีสาคีวงศ์ นายแพทย์ฐาทร กาญจนโนภาส และคุณพิมลวรรณ คำผลศิริ ทีมบรรณาธิการวารสารเหมือนทุก ๆ ครั้ง ซึ่งเสียสละเวลาในการจัดทำ Satir Bulletin รวมทั้งทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องมา ณ ที่นี้ด้วย

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พิชัย อิกุสุสกุล
นายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์



HAPPY PARENTS, HAPPY KIDS

เกษศิริ เหลี่ยมวานิช
บุษบก พฤกษาพนาชาติ
แพรว ไตลังคะ
กิตติกุล เกี่ยมแก้ว



HAPPY PARENTS

“มัวแต่เล่นเกม เมื่อไรจะทำการบ้านซะที” คำพูดนี้น่าจะเป็นประโยคยอดฮิตที่มักจะได้ยินและหลุดออกจากปากพ่อแม่เกือบทุกบ้านในยุคปัจจุบันที่เด็กๆ เข้าถึงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ได้ง่าย ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมตัวเอง ประเด็นดังกล่าวจึงชวนให้พ่อแม่หงุดหงิดหัวใจไม่น้อย ที่ลูกไม่รับผิดชอบ ไม่มีวินัยดังที่ใจเราต้องการ

เราในฐานะพ่อแม่พอเห็นลูกติดพันแต่เกม ไม่ยอมทำการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมายก็เกิดความหงุดหงิด โมโห เลยส่งผ่านพลังงานแห่งความคับข้องใจนั้นผ่านคำพูด น้ำเสียง สีนํ้าท่าทางไปพร้อมประโยคดังกล่าว ซึ่งแน่นอนตัวลูกเองเมื่อได้รับพลังงานของการสื่อสารที่เต็มไปด้วยความไม่เป็นมิตรจากพ่อแม่ ก็อาจจะยอมหยุดเล่นเกมและไปทำการบ้านแต่โดยดี แต่เป็นการจำใจทำตามด้วยความกลัว ปั่นป่วนในใจ ไม่ได้ทำด้วยความสุขสงบ

หรือบางครั้งก็อาจจะทำลายอำนาจพ่อแม่ด้วยการต่อต้าน ไม่ยอมทำตาม ดึงดันเล่นเกมต่อ เดินหนีเพราะรำคาญ หรือโต้ตอบเถียงกลับ หงุดหงิดอาละวาด ซึ่งจะทำให้เห็นว่าทุกรูปแบบพฤติกรรมที่แสดงออกมาต่างทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเราและลูกแย่งเลวลง เชื่อมโยงกันได้ยากมากขึ้น และบางครั้งพฤติกรรมโต้ตอบของลูกก็เร้าอารมณ์โกรธหงุดหงิดของพ่อแม่มากขึ้น ทำให้พ่อแม่โต้ตอบกับลูกด้วยวิธีการที่รุนแรงมากขึ้น ก็ยิ่งทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก “พัง” ลงไปอีก และบางทีพ่อแม่เองก็รู้สึกแยกับตัวเองที่ไม่สามารถควบคุมลูกได้ หรือรู้สึกผิด ละอายใจ ที่ “เผลอ” ใช้ความรุนแรงกับลูกไป ดังนั้นจะเห็นว่าสถานการณ์ดังกล่าวนอกจากเราจะเชื่อมโยงกับตัวตนของลูกไม่ได้แล้ว ยังยากที่จะเชื่อมโยงกับตัวตนภายในใจเราด้วย

...จะดีกว่านี้มั้ย หากคุณพ่อคุณแม่ลองสำรวจ "ใจ" ตัวเองก่อนที่จะสื่อสารหรือแสดงกิริยาต่างๆ ว่า พฤติกรรมเหล่านั้นของลูกกระทบกับภูเขาน้ำแข็งในใจเราอย่างไร เช่น กรณีเห็นลูกเอาแต่เล่นเกมทั้งวัน ไม่ทำการบ้าน อาจทำให้เรามีความรู้สึกหงุดหงิด โกรธ ผิดหวัง เพราะเรามีความเชื่อว่าเด็กที่ดีต้องทำการบ้าน ไม่ควรเล่นเกมทั้งวัน เราจึงคาดหวังให้เขาทำการบ้านและหยุดเล่นเกม เราอาจรู้สึกกลัว กังวล เพราะเราคิดว่าถ้าลูกไม่ทำการบ้าน ลูกจะสอบตก ลูกครูต่อว่า บางครั้งเราเองก็อาจสงสัยในตัวเองว่าเราเป็นพ่อแม่ที่ไม่ดีพอหรือเปล่า ที่ไม่สามารถจัดการพฤติกรรมลูกได้ และหลังจากต่อว่าลูกด้วยประโยคดังกล่าวไปแล้วพ่อแม่หลายคนก็อาจมีความรู้สึกผิดที่เปลือยคำพูดหรือทำที่ที่ไม่ดีกับลูก เพราะกังวลว่าคำพูดหรือทำที่ดังกล่าวจะทำให้ลูกเสียใจ และเกิดบาดแผลในใจลูก ซึ่งไม่ว่าจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่อความรู้สึก มุมมองความเชื่อ ความคาดหวังอย่างไร จะเห็นว่าความปรารถนาที่แท้จริง (yearnings) ของพ่อแม่เวลามีปฏิสัมพันธ์กับลูกจะมีความคล้ายกันคือต้องการความเชื่อมโยง ต้องการการยอมรับ ความรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนมีคุณค่า มีความหมาย และเต็มเปี่ยมไปด้วยความรักและความปรารถนาดีที่มีให้แก่เด็ก แต่ด้วยอารมณ์ความคับข้องใจที่ทำมันทันทำให้เราไม่สามารถเชื่อมโยง yearnings เหล่านี้ภายในตัวเราเอง เลยทำให้ไม่สามารถส่งพลังแห่งความรัก ความปรารถนาดี ที่เรามีอยู่เชื่อมต่อไปยังลูกได้

....จะเป็นอย่างไรถ้าเราเพียงแต่เริ่มต้น "รู้เนื้อรู้ตัว" (aware) ว่าขณะนั้นภูเขาน้ำแข็งภายในใจเราเป็นอย่างไร ตระหนักว่าอารมณ์ความรู้สึกนั้นเป็นของเรา ความรู้สึกเหล่านั้นผุดขึ้นมาด้วยเจตนาดี เพื่อเตือนหรือปกป้องบางอย่างให้กับเรา พอเราเห็นเจตนาดีของมัน ก็แค่อยอมรับมัน ซึ่งจะนำไปสู่การเชื่อมโยงกับ yearnings และพลังชีวิตที่ซ่อนอยู่ในใจเรา ก่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืน (congruence) เป็นความสุข สงบ ภายในใจเรา และสามารถแสดงออก สื่อสารกับลูกได้อย่างตรงไปตรงมา ไม่ขัดแย้งกัน และลูกก็สามารถรับรู้ได้ถึงพลังแห่งความรัก ความปรารถนาดีที่เรามีให้กับเขา เกิดการเชื่อมโยง ยอมรับ และเคารพในตัวตนซึ่งกันและกัน บรรยาภาสความสัมพันธ์ระหว่างเราและลูกก็จะดีขึ้น

....จะเป็นอย่างไรหากเราเปลี่ยนประโยคที่บอกลูกว่า "มัวแต่เล่นเกม เมื่อไรจะทำการบ้านซะที" พร้อมท่าทางที่เต็มไปด้วยความหงุดหงิดคับข้องใจ เป็น "แม่อยากให้ลูกหยุดเล่นเกม และไปทำการบ้าน" ด้วยพลังใจที่สูงบ แต่แฝงไปด้วยความรักความปรารถนาดี เคารพตัวตนของลูก ซึ่งเชื่อว่าเมื่อลูกสัมผัสได้ถึงพลังบวกนี้ ลูกจะเปิดใจเชื่อมโยงกับเรา รับรู้ถึงความรักความปรารถนาดีที่เราต้องการสื่อถึง และเลือกที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นจะเห็นว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กนั้น อาจต้องเริ่มต้นด้วยการเป็นพ่อแม่ที่มีความสุข สงบ สอดคล้องกลมกลืนในตัวเองก่อน (congruence parents)

การเป็นพ่อแม่ที่มีความสุขสงบและสอดคล้องกลมกลืนในตนเอง หรือ congruence parents นับเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะสามารถตอบคำถามที่เกิดขึ้นในใจของพ่อแม่หลายคน "ฉันเป็นพ่อแม่ที่ดีพอหรือเปล่านะ?" "ฉันจะสามารถดูแลลูกได้ดีหรือเปล่านะ?" "ฉันรู้สึกผิดที่ดูแลลูกได้ไม่ดีพอ" "ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้นะ" "เราจะเป็นพ่อแม่ที่ดีพอ เป็นพ่อแม่ที่เก่งได้ไหมนะ?" ประโยคเหล่านี้มักจะวนเวียนเข้ามาในความคิดของพ่อแม่อยู่เสมอ

หากมองให้ลึกลงไปในภูเขาน้ำแข็งของความเป็นพ่อแม่ นั่น คนเป็นพ่อแม่ย่อมรู้ดีว่าจุดเริ่มต้นคือความรักและความปรารถนาดีที่มีต่อลูกอันเป็นที่รักและในขณะเดียวกันก็ผูกโยงมาพร้อมความรู้สึกห่วงใยจนบางครั้งก็อาจเข้าใกล้กับคำว่า "กังวลใจ" ไปด้วย พ่อแม่ต่างก็มีมุมมองและความคาดหวังต่อบทบาทการเป็นพ่อแม่อย่างเฉพาะตัว "ฉันต้องเป็นพ่อแม่ที่ดี" "ฉันต้องเป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ" "พ่อแม่ที่ดีต้องไม่ให้ลูกกินอาหารขยะ" "พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบต้องไม่มีข้อผิดพลาดในการเลี้ยงลูกเลย" เมื่อมีสิ่งใดมากระทบหรือขัดขวางการเป็นพ่อแม่ที่ดีตามแบบที่วาดไว้ ย่อมสะกิดหัวใจคนเป็นพ่อแม่ให้สั่นไหวและเกิดความสงสัยในตัวเองความสั่นสะเทือนภายใน ภูเขาน้ำแข็งนั้นมากพอที่จะทำให้พ่อแม่เกิดความไม่มั่นใจและมองว่าตนเองนั้นเป็นพ่อแม่ที่ "ไม่ดีพอ" เมื่อใดพ่อแม่กลับมาเชื่อมโยงกับตัวเองด้วยการดูแล ภูเขาน้ำแข็งภายในใจจนเกิดความสุขสงบแล้ว เมื่อนั้นก็อาจจะพบว่า การเป็นพ่อแม่ที่ "ดีพอ" นั้น ไม่

จำเป็นต้องเป็นพ่อแม่ที่ “สมบูรณ์แบบ” หากแต่หมายถึงการเป็นพ่อแม่ที่ “พอดี” สำหรับลูกเท่านั้นเอง การจะเป็นพ่อแม่ที่พอดีหรือรู้สึกได้ว่าเราดีพอสำหรับลูก เริ่มต้นจากการเป็นพ่อแม่ที่มีความเชื่อมั่นจากภายในตนเองก่อน (confidence parents) และสิ่งนี้จะเชื่อมโยงไปถึงการเป็นพ่อแม่ที่สามารถเลี้ยงดูลูกให้เติบโต (competence parents)

การเป็นพ่อแม่ที่ “ดีพอ” นั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นพ่อแม่ที่ “สมบูรณ์แบบ” หากแต่หมายถึงการเป็นพ่อแม่ที่ “พอดี” สำหรับลูกเท่านั้นเอง

พ่อแม่ที่หัวใจเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นต่อตัวเองจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวลูกด้วย หากพ่อแม่สามารถเชื่อมโยงและชื่นชมศักยภาพหรือบุคลิกภายในตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นความรัก การยอมรับ ความปรารถนาดี ความอดทน ความใจกว้าง ความตั้งมั่น หรือคุณสมบัติใดก็ตาม พ่อแม่จะเกิดความเชื่อมั่นและสามารถส่งต่อมรดกเหล่านี้ไปยังลูกได้

เมื่อใดที่เกิดความสงสัยในตัวเอง ขอให้พ่อแม่กลับมาทบทวนและเชื่อมโยงกับบุคลิกภายในเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง

“ฉันเชื่อมั่นในความรักและปรารถนาดีที่ฉันมีต่อลูก ฉันชื่นชมตัวเองเสมอ”

แม้ว่าครอบครัวจะเชื่อมโยงกันด้วยความรัก ทว่าแต่ละคนนั้นจะเติบโตได้ก็ด้วยการเรียนรู้และยอมรับในความแตกต่าง ลูกอาจคิดและเลือกทำไม่เหมือนกับที่พ่อแม่ต้องการ แต่นั่นคือเส้นทางที่พวกเขาจะเติบโตในแบบของตัวเอง หากพ่อแม่ส่งความห่วงใยและปรารถนาดีไปแทนที่ความกังวลใจ ภาพความเชื่อมั่นจะปรากฏขึ้น เมื่อลูกทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งและสัมผัส



ได้ว่าพ่อแม่เชื่อมั่นและวางใจในตัวเขาผ่านการสื่อสารใดใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นท่าที น้ำเสียง หรือคำพูดของพ่อแม่ที่ทำให้เขารับรู้

“พ่อแม่เชื่อมั่นในตัวลูกนะ และไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นพ่อแม่จะยังอยู่ตรงนี้เสมอ”

แม้ว่า ณ เวลานั้น เขายังทำได้ไม่ดีหรือมีความผิดพลาดเกิดขึ้น แต่เขาจะมองเห็นโอกาสของความเป็นไปได้มากมายและมองเห็นศักยภาพในตัวเองที่จะนำพาเขาไปสู่ความสำเร็จได้ และแน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากพ่อแม่ที่เชื่อมั่นในศักยภาพหรือบุคลิกลักษณะของตนเองและลูกอย่างแท้จริง

ความเชื่ออย่างหนึ่งที่กีดกันหัวใจของพ่อแม่คือ ต้องเป็นพ่อแม่ที่เก่งจึงจะเลี้ยงลูกให้ดีได้ และแต่ละคนก็มีนิยามของ “ความเก่ง” ที่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว พ่อแม่จะรับรู้ตัวเอง “เก่ง” ได้นั้น ก็มาจากการที่พ่อแม่สามารถเชื่อมโยงและยอมรับในศักยภาพของตนเอง (confidence parents) เพียงแค่ลองเปลี่ยนจากคำว่า พ่อแม่ที่ “เก่ง” เป็นพ่อแม่ที่ “สามารถ” เราจะมองเห็นโอกาสและความเป็นไปได้มากมาย...

เราอาจจะเป็นพ่อแม่ที่สามารถผิดพลาดได้ และเราก็จะเป็นพ่อแม่ที่สามารถแก้ไขความผิดพลาดนั้น

เราเป็นพ่อแม่ที่สามารถเชื่อมั่นในตัวลูกได้พร้อมๆ กับที่เราก็เชื่อมั่นในตัวเอง

เราเป็นพ่อแม่ที่สามารถวางใจลูกได้และเราก็จะวางใจในตัวเองเช่นกัน

เราสามารถเป็นพ่อแม่ที่ “ไม่รู้” ได้ และเราก็จะสามารถเฝ้าหาความรู้เพิ่มเติมได้เสมอเมื่อเราเป็นพ่อแม่ที่ “สามารถ” เราจะเป็นพ่อแม่ที่ “เก่ง” ในแบบของตัวเอง (competence parents)

พ่อแม่ที่เก่งคือพ่อแม่ที่เติบโตไปพร้อมกับลูก เชื่อมโยงกับพวกเขาและสามารถเลี้ยงดูพวกเขาให้เติบโตจากภายใน แม้จะไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ แต่นั่นคือการเป็นพ่อแม่ที่ “ดีพอ” และ “พอดี” สำหรับลูกอย่างแท้จริง

เมื่อพ่อแม่เชื่อมโยงคุณสมบัติทั้ง 3 ประการ ได้แก่ ความสุขสงบภายใน (congruence) เชื่อมมั่น (confidence) และมีความสามารถ (competence) มาไว้ในตนเองได้ ความสงสัยที่เกิดขึ้นในใจจะถูกแทนที่ด้วยภาพของพ่อแม่ที่มีความสุข สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ด้วยใจที่พร้อมเรียนรู้และเติบโตไปพร้อมกับลูก





HAPPY KIDS

เด็กทุกคนเกิดมาพร้อม "พลังชีวิต" อันมหาศาล— ทั้งในรูปแบบของความน่ารัก ความอยากรู้อยากเห็น ความกระตือรือร้น และศักยภาพอันหลากหลายที่ซ่อนอยู่เราในฐานะพ่อแม่หรือผู้ปกครองจึงมีบทบาทสำคัญในการเป็น "ผู้นำทาง" ที่ไม่ใช่แค่สั่งสอนหรือควบคุม แต่ คือ ผู้ที่เข้าใจ มองเห็นคุณค่า และเต็มใจเชื่อใจให้พลังชีวิตของเด็กๆ ได้ฉายออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ

การเลี้ยงดูเด็กในยุคนี้ จึงไม่ใช่แค่การให้ความรู้หรือป้องกันปัญหา แต่คือการ "ปลูกฝังหัวใจ" ที่มั่นคง และสุขภาพจิตที่แข็งแรง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข และสร้างสิ่งที่ดีให้กับสังคม

เข้าใจภูเขาน้ำแข็งในใจลูก: พฤติกรรมที่แสดงออก คือยอดภูเขาน้ำแข็ง

หนึ่งในเครื่องมือสำคัญใน Satir Model ที่ช่วยให้เราเข้าใจลูกได้ลึกซึ้งขึ้น คือ การใช้ภูเขาน้ำแข็ง "iceberg model" ซึ่งเปรียบเทียบพฤติกรรมของเด็กกับภูเขาน้ำแข็งที่มียอดโผล่พ้นน้ำแค่ 10% ส่วนที่เหลืออีก 90% ซ่อนอยู่ใต้น้ำ มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า

ตัวอย่างเช่น ถ้าลูกงอแง ไม่ยอมทำการบ้าน เราอาจเห็นแค่ "พฤติกรรม" บนผิวน้ำ แต่ภายใต้พฤติกรรมเหล่านั้น มีความเป็นไปได้อีกมากมายที่ซ่อนอยู่ เช่น

ความกลัวว่าจะทำไม่ได้ ความเหนื่อยล้าจากการเรียน หรือความต้องการเวลาร่วมกับพ่อแม่ ต้องการความรัก คำชื่นชม กำลังใจ

ภายในใจเด็กๆ ที่เล่นเกม อาจมีความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่ เช่น ความเบื่อ เหนงา ไม่มีอะไรให้ทำ รู้สึกไม่เก่ง ล้มเหลวในห้องเรียน รู้สึกไม่มีใครเข้าใจ ไม่ได้ได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าในโลกจริง "ควบคุมอะไรไม่ได้" เด็กอาจมีความต้องการลึกๆ เช่น ต้องการรู้สึกว่าตัวเองเก่ง มีคุณค่า (ได้อัพเวล ได้ไอเทมต่างๆ หรือเป็นหัวหน้าทีม) ต้องการหลบหนีจากสิ่งที่กดดัน ต้องการเพื่อน/การเชื่อมต่อทางสังคม (ผ่านเกมออนไลน์) หรืออาจจะแค่ ต้องการพื้นที่ปลอดภัยที่ไม่ถูกตัดสิน

ชั้นล่างสุดของภูเขาน้ำแข็ง คือ พลังชีวิต เราอาจรู้สึกว่า แท้จริงแล้ว พอเราเริ่มค้นหา เราจะพบเจตนาดีที่อยู่ในพฤติกรรม เช่น เด็กก็เป็นคนๆ หนึ่ง ที่พยายามจัดการความเครียดด้วยวิธีที่ตัวเองรู้จัก ต้องการมี "โลกที่ตัวเองรู้สึกว่าควบคุมได้" ต้องการเติมเต็มช่องว่างของความสัมพันธ์

เมื่อเราเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็งของเด็กๆ แล้ว ตัวเราเปลี่ยนไปอย่างไร?

เห็น good intention / resources ในตัวลูก

Satir บอกไว้ว่า ทุกพฤติกรรมล้วน มีเจตนาดีหรือความต้องการที่มีรากมาจากความต้องการพื้นฐาน เช่น การได้รับการยอมรับ ความรัก หรือความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า

เด็กที่แสดงพฤติกรรมดื้อ อาจไม่ได้อยาก “ต่อต้าน” แต่กำลังแสดงออกถึงความต้องการควบคุมชีวิตของตัวเอง หรือเด็กที่เรียกร้องความสนใจ อาจกำลังรู้สึกโดดเดี่ยวภายในใจ

พ่อแม่ที่มองเห็นเจตนาดี (good intention) และศักยภาพที่ซ่อนอยู่ (resources) ของลูก จะสามารถเปลี่ยน “ปัญหา” ให้กลายเป็น “โอกาส” ในการเข้าใจ และเชื่อมสัมพันธ์กับลูกได้ลึกซึ้งขึ้นเมื่อเรามองลูกด้วยสายตาที่เห็นคุณค่า เราจะไม่มองเขาเป็น “เด็กที่มีปัญหา” แต่เป็น “เด็กที่กำลังเรียนรู้” และต้องการความเข้าใจ

เชื่อมั่นในศักยภาพของลูก ยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบ

เด็กทุกคนมีศักยภาพของตนเอง และไม่มีใคร “สมบูรณ์แบบ” พ่อแม่ที่กล้าปล่อยให้ลูก “ล้ม” ในบางครั้ง และเรียนรู้จากความผิดพลาดโดยไม่ตัดสิน คือพ่อแม่ที่ช่วยสร้าง ความมั่นใจ (confidence) และ ความสามารถ (competence) ที่ยั่งยืน

เมื่อเรายอมรับลูกในแบบที่เขาเป็น ไม่เปรียบเทียบ เรากำลังส่งสารสำคัญว่า: “หนูมีคุณค่าในแบบของหนู พ่อแม่เชื่อว่าหนูจะเติบโตได้ในแบบของตัวเอง” และเมื่อเด็กๆ รู้ว่ามี “ฐานที่มั่นคง” จากบ้าน พวกเขาจะกล้าก้าวออกไปเผชิญโลกภายนอกด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง



connection: หัวใจของการเลี้ยงดู

แม้เราจะมีหลักการดีเพียงใด แต่หากปราศจากความเชื่อมโยง (connection) กับลูก ทุกอย่างก็อาจกลายเป็นแค่การให้ความรู้เชิงเทคนิค ความเชื่อมโยง (connection) เกิดจากคุณภาพของการอยู่ด้วยกัน การฟังอย่างแท้จริง การเล่นด้วยหัวใจ และการอยู่ตรงนั้นเมื่อเขาต้องการเรา

ทุกบทสนทนาเล็กๆ ทุกการกอด ทุกๆ เรื่องของนิทานก่อนนอน คือ “ต้นทุนสำคัญ” ของสายใยระหว่างพ่อแม่กับลูก และเป็นพื้นฐานที่ทำให้เด็กเกิดความมั่นคงภายในอย่างแท้จริง

การเติมเต็มความต้องการพื้นฐานของลูก (fulfill yearnings ของลูก)

เมื่อตระหนักถึงเจตนาดี ความต้องการพื้นฐานของลูก เช่น ความรัก การยอมรับ การเชื่อมโยงกับพ่อแม่ ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง พ่อแม่ย่อมปรารถนาที่จะเติมเต็มความต้องการเหล่านั้น เพราะเมื่อความต้องการเหล่านั้นถูกเติมเต็ม ลูกจะได้สัมผัสศักยภาพของตนเอง พลัง ความสุข ความอบอุ่นในตนเองได้ ในการเติมเต็มส่วนนี้ พ่อแม่และลูกจะเดินทางร่วมกันไปในภูเขาน้ำแข็งของกันและกัน สำรวจด้วยความสงสัยใคร่รู้และสนุกสนาน และร่วมค้นพบทรัพยากรของกันและกัน ทุกคนจะได้เรียนรู้การสำรวจ ดูแล บำรุงรักษา เชื่อมโยงและเติมเต็มซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้มิได้เกิดจากพรสวรรค์ โชคชะตา หรืออื่นใด หากแต่เกิดจากการฝึกฝนร่วมกัน เติมพลังให้กันและกัน และ พลังแห่งทรัพยากรนี้ ก็จะแผ่กระจายซึ่งกันและกัน ทั้งพ่อแม่และลูกเติบโตร่วมกัน

หากเราตระหนักว่า การเติมเต็มความต้องการเหล่านี้เป็นทักษะ ที่สามารถฝึกฝนได้ และ ทุกคนมีสิทธิที่จะเกิดความชำนาญ เกิดการเรียนรู้ เกิดการเติบโต ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการเติมเต็มอย่างเท่าเทียมกัน ผ่านการเลือกเส้นทางด้วยตนเอง การตระหนักรู้และตัดสินใจเลือกนี้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนกันได้ทุกคน แน่นอนว่าเมื่อเราตัดสินใจทำอะไรสักอย่าง เริ่มฝึกฝน ก็จะมีข้อผิดพลาดและความรู้สึกที่ไม่สมบูรณ์แบบ เกิดการตัดสินใจขึ้น สิ่งเหล่านี้เองที่จะทำให้เราเรียนรู้จนเกิดความชำนาญอย่างแท้จริง เช่น หากพ่อแม่สื่อสารหรือทำอะไรบางอย่าง แล้วส่งผลกระทบกับภูเขาน้ำแข็งของพ่อแม่หรือลูก พ่อแม่สามารถทำความเข้าใจ สัมผัสประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจ ในการสำรวจและเติมเต็มความต้องการภายในใจนี้ พ่อแม่ได้เป็นต้นแบบของการดูแลความต้องการภายในใจให้แก่ลูกไปพร้อมๆ กันกับที่พ่อแม่สามารถเรียนรู้จากลูก ทำความรู้จัก เป็นโค้ชให้ลูกเติมเต็มความต้องการเหล่านั้นด้วยตนเอง ในหลายๆ ครั้ง เด็กๆ ทำให้เราประหลาดใจในทรัพยากรและปัญญาภายในของพวกเขา

การเติมเต็มความต้องการ VS การฝึกระเบียบวินัย (fulfill yearnings VS discipline)

แท้จริงแล้วการเติมเต็มความต้องการนั้นห่างไกลจากการตามใจมากนัก หากสังเกตดีๆ เวลาที่เด็กๆ ถูกตามใจนั้น พวกเขาจะกลายเป็นคนโกรธเกรี้ยว โมโห หงุดหงิด วิตกกังวล และวุ่นวายมากเกินไป แบบที่โบราณมักกล่าวว่า ยิ่งตามใจ ก็ยิ่งเอาแต่ใจตนเอง และการตามใจมิได้นำไปสู่การเติมเต็มความต้องการพื้นฐานแต่อย่างใด เช่น เมื่อเด็กๆ พบกับความผิดหวัง เสียใจ เขามีความต้องการที่จะดูแลความรู้สึกเหล่านี้ด้วยตนเอง เพื่อจะเติมเต็มในการยอมรับนับถือตนเอง ภาคภูมิใจ และได้มอบความรักให้กับตนเองและพ่อแม่ หากพ่อแม่เข้าไปจัดการความรู้สึกเหล่านี้ให้ จะด้วยการทำให้สมปรารถนา ให้ของเล่น การให้มุมมองว่า เขาต้องสมปรารถนาเท่านั้นจึงจะมีความสุข หากพ่อแม่ทำเช่นนั้น ก็ได้ตัดโอกาสพวกเขาในการเติมเต็มความต้องการด้วยตนเอง ในทางตรงกันข้าม หากพ่อแม่มีความเชื่อมั่นว่าพวกเขาสามารถทำได้ พ่อแม่ให้โอกาสในการฝึกฝน พวกเขาจะสามารถเติบโตตามความตั้งใจดีและศักยภาพของพวกเขา



การเติมเต็มความต้องการและการฝึกกระเปียบวินัย
แท้จริงแล้วเป็นเรื่องเดียวกัน เช่น การรู้หน้าที่ของ
ตนเอง ทำในสิ่งที่ต้องทำ เป็นการส่งเสริมให้เด็กๆ
รับผิดชอบตนเอง ซึ่งความรับผิดชอบนี้ รวมถึงรับผิดชอบ
ต่อความรู้สึก มุมมองความคิด ความคาดหวัง
การเติมเต็มความต้องการด้วยตนเอง พวกเขาจะ
รู้สึกถึงพลังในตนเอง เมื่อเด็กๆ เชื่อมั่นในความ
ตั้งใจดีภายในของตน เคารพและให้เกียรติตนเอง
และผู้อื่นได้ จะนำไปสู่การเชื่อมโยง และการรับรู้ถึง
คุณค่าของทั้งตนเองและผู้อื่น

บทสรุป

แนวคิดของ Satir Model ช่วยให้พ่อแม่เข้าใจว่าการ
ดูแลลูก เริ่มต้นจากการเข้าใจโลกภายในของตนเอง
เมื่อตระหนักรู้อารมณ์ ความเชื่อ และความต้องการที่
ซ่อนอยู่ภายใน (ภูเขาน้ำแข็ง) เมื่อพ่อแม่เข้าใจตนเอง
สามารถดูแลโลกภายในของตนเอง และเชื่อมโยงกับ
ตนเองได้อย่างแท้จริง จะนำไปสู่การเข้าใจลูกได้มาก
ขึ้น สามารถสื่อสารได้อย่างสงบ เชื่อมโยง และเปี่ยม
ด้วยความรัก พ่อแม่จะสามารถมองเห็นเจตนาดีและ
ศักยภาพในตัวลูก ช่วยให้เขาเติบโตด้วยความมั่นใจ
มีคุณค่า พร้อมเรียนรู้และปรับตัวต่อไปกับโลกใบนี้



A portrait of a woman with long dark hair, smiling, wearing a white lab coat over a patterned top. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

การใช้ชาเทียร์โมเดลใน การดูแลเคสจิตเวชเด็กและวัยรุ่น

พญ.ศศิธร ปรีชาวุฒิเดช
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น



การรักษาดูแลเคลสจิตเวชเด็กและวัยรุ่น หากมองแค่ตัวโรคเพียงอย่างเดียว อาจจะทำให้ไม่สามารถเข้าใจเคลสได้อย่างลึกซึ้ง และลงลึกเข้าถึงภายในจิตใจเด็กและผู้ดูแลเด็กได้ การใช้ภูเขาน้ำแข็งของซาเทียร์โมเดลเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เข้าใจความเป็นคนนอกเหนือจากความเป็นผู้ป่วย และสามารถรักษาเยียวยาที่มากกว่าแค่อาการที่มาพบผู้รักษา โดยจากประสบการณ์ได้นำซาเทียร์โมเดลมาใช้ดังนี้

1. ความเข้าใจที่มีต่อปัญหาที่มาพบผู้รักษา

สาเหตุของปัญหา ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ดูแลมักพาเด็กมารักษาด้วยปัญหาพฤติกรรม พัฒนาการ อารมณ์ ซึ่งเป็นส่วนที่เหนือผิวน้ำของภูเขาน้ำแข็ง เห็นได้ชัดมาก แต่เป็นส่วนน้อยเมื่อเทียบกับชั้นใต้ภูเขาน้ำแข็ง

- เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม เช่น การติดเกมส์ หากชวนมองไปถึงอารมณ์และความต้องการที่แท้จริงของเด็ก พบว่าเด็กอาจจะรู้สึกภูมิใจ สัมผัสคุณค่าและการยอมรับ, พาใจออกจากความเบื่อ เหนงา สัมผัสกับความเชื่อมโยงกับกลุ่มเพื่อน, รู้สึกสบายใจ ไม่คิดเรื่องที่กำลังกังวล สัมผัสกับความมั่นคงปลอดภัย สงบที่อยากจะพาใจออกจากปัญหา เป็นต้น การชวนให้เด็กตระหนักโลกภายในใจ นำไปสู่ความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง และผู้รักษาชวนหาวิธี

ทางเลือกอื่นที่สัมผัสพลังใจ ที่ผลกระทบทางลบน้อยลง นอกจากนี้การชวนผู้ดูแลเห็นเช่นเดียวกัน ก็จะนำไปสู่ความเข้าใจ และยอมรับในเด็กมากขึ้น ตลอดจนหาวิธีใหม่ๆ เพื่อให้เด็กสัมผัสความต้องการที่แท้จริง มากกว่าแค่ควบคุมไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ผู้ดูแลกังวลใจ ซึ่งมักปรับได้แค่เพียงชั่วคราว

- เด็กที่มีโรคพัฒนาการ แม้ว่าอาการมักเป็นจากปัญหาความผิดปกติของโรคโดยตรง แต่มักพบว่าอาการบางส่วนก็มีที่มาจากโลกภายในของเด็กเช่นเดียวกัน เช่น เด็กโรคออทิสติก ที่พูดเรื่องที่ตนสนใจซ้ำๆกับกลุ่มเพื่อน เพื่อนไม่ยอมคุยด้วย ทำให้เด็กรู้สึกเครียดและมองว่าตนแตกต่างจากคนอื่น วิธีนี้ก็อาจเป็นส่วนหนึ่งจากเด็กมีความต้องการที่แท้จริงอยากจะเชื่อมโยงกับเพื่อน แต่

พฤติกรรมไม่เหมาะสมกับคนอื่น และบริบทแวดล้อม ผู้รักษาอาจชวนเด็กมอง และเข้าใจโลกภายในของตนและเพื่อน จากนั้นสอน แนะนำวิธีอื่นในการปรับตัวที่เหมาะสมกับคนอื่น และบริบทแวดล้อมมากขึ้น เพื่อนำไปสู่การลงตัวในที่สุด

- วัยรุ่นที่ปัญหาอารมณ์ เช่น โรคซึมเศร้า ไม่สามารถสัมผัสคุณค่า การยอมรับในตนเอง ความเชื่อมโยง ความรักกับคนรอบข้าง การที่ผู้รักษาพาเคสสัมผัสเบื้องลึกของอารมณ์ดังกล่าวนำไปสู่ความเข้าใจในตนเอง เห็นอุปสรรคขัดขวาง เพื่อหาทางเลือกใหม่ๆ เช่น การรับผิดชอบโลกภายในของตนด้วยตนเอง, การเห็นสิ่งบวกในตนเองและผู้อื่นได้ เลือกที่จะปล่อยวาง ยอมรับตนเองและผู้อื่น เป็นต้น
- ผู้ดูแลเด็ก ส่วนใหญ่มักไม่ตระหนักถึงปัจจัยในตนเอง ที่มีผลต่ออาการ พฤติกรรมเด็ก เช่น ลูกเฉยใจไม่ทำการบ้าน อาจมีส่วนหนึ่งที่มีผลจากปฏิสัมพันธ์กับผู้ดูแล ที่บางรายกังวล ส่งผลต่อการเลือกวิธีควบคุมมากเกินไป ผู้รักษาอาจชวนให้ผู้ดูแลตระหนักโลกภายใน เช่น ทำที่รับมือต่อปัญหา ประสบการณ์ในวัยเด็กที่มีผลต่อโลกภายในใจ ความต้องการที่แท้จริง ซึ่งมักเป็นความรัก ความมั่นคงปลอดภัย รวมถึง

ราคาที่ต้องจ่ายในวิธีเดิม และชวนเห็นทางเลือกใหม่ที่สอดคล้องในแต่ละชั้นของโลกภายใน และมีความลงตัวมากขึ้นต่อทั้งตนเอง เด็กและบริบทแวดล้อม

2. เห็นผลกระทบในเด็กและผู้ดูแล

- ผลกระทบในเด็ก การมีโรคจิตเวช ส่งผลต่อโลกภายในของเด็ก ซึ่งเห็นได้ยากกว่าแค่เพียงอาการ เช่น เด็กโรคสมาธิสั้น หรือเด็กโรคซึมเศร้าบางราย มีมุมมองเชิงลบกับตัวโรคต่อตัวตน ทำให้ไม่สัมผัสคุณค่าและการยอมรับในตนเอง การที่ผู้รักษาช่วยให้เด็กแยกโรค กับตัวตน และมองเห็น สัมผัสจุดแข็งในด้านอื่นๆร่วมด้วย ย่อมทำให้เด็กเข้าใจยอมรับ และร่วมมือกับการรักษามากขึ้น
- ผลกระทบในผู้ดูแลเด็ก การดูแลเด็กที่มีปัญหาจิตเวช มีผลต่อโลกภายในของผู้ดูแล เช่นเดียวกัน เช่น ความรู้สึกผิดหวัง, ความกังวลในเด็ก ซึ่งผู้ดูแลไม่สามารถสัมผัสความสงบ มั่นคง หรือการยอมรับในตนเอง การชวนผู้ดูแลมองเห็น และตระหนักถึงโลกภายใน และเลือกที่จะรับผิดชอบต่อโลกภายในของตน เต็มเต็มพล้งบวก ย่อมมีผลต่อทางเลือกใหม่ต่อปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อเด็ก นำไปสู่อาการ และพฤติกรรมที่ดีขึ้น



นอกเหนือจากความเข้าใจถึงปัญหาและผลกระทบ แล้ว การนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของปัญหา ที่ทำให้เด็ก เลือกรับผิดชอบ สัมผัสคุณค่าในตนเอง และเกิดความลงตัวภายในใจ ผู้รักษาสาสามารถนำ 5 essential elements ในซาเทียร์โมเดลมาดูแลเคลเด็กได้เช่นเดียวกับเคลผู้ใหญ่ ดังนี้

1. Use of self

ผู้รักษาก็มีผลกระทบจากการดูแลเคล การที่ผู้ตรวจรักษาตระหนักในตนเอง และสัมผัสความต้องการที่แท้จริง พลังใจ การเชื่อมโยงกับเด็กและครอบครัว ย่อมเป็นไปได้มากขึ้น นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ใส่ใจแต่ยังมีขอบเขตที่เหมาะสม (Therapeutic relationship)

2. Systemic (Intrapsychic-Interactive)

ผู้รักษาทำความเข้าใจร่วมกับเด็กในการรับรู้ เข้าใจ แต่ละชั้นของใจซึ่งลึกกว่าแค่เพียงชั้นพฤติกรรม รวมถึงผลกระทบจากประสบการณ์ที่มีกับสิ่งแวดล้อม เช่น พ่อแม่ เพื่อน เป็นต้น การตั้งคำถามสำรวจ ผู้รักษาควรใช้ภาษาที่เด็กเข้าใจ บางครั้งอาจจะต้องให้คำ ข้อมูลใหม่บ้าง แต่ยังคงต้องสมดุลกับการที่เด็กสามารถสำรวจใจด้วยตนเอง

3. Experiential

ผู้รักษาพาสำรวจโลกภายในใจโดยพาเด็กรับรู้ในระดับประสบการณ์ เชื่อมโยงทั้งความรู้สึก ความคิด ร่างกาย ไปด้วยกัน ซึ่งการที่ผู้รักษามีความมั่นคงลงตัว (congruence) จะช่วยให้เด็กสัมผัสความมั่นคงปลอดภัย กล้าที่จะสัมผัสความเปราะบาง

และรับรู้โลกภายในของตน ในเด็กอาจใช้เทคนิค externalization ให้เด็กเห็นและเข้าใจโลกภายในใจชัดขึ้น เช่น การใช้ figure ในกระเบทราย, การวาดรูป เป็นต้น

4. Positive Directional

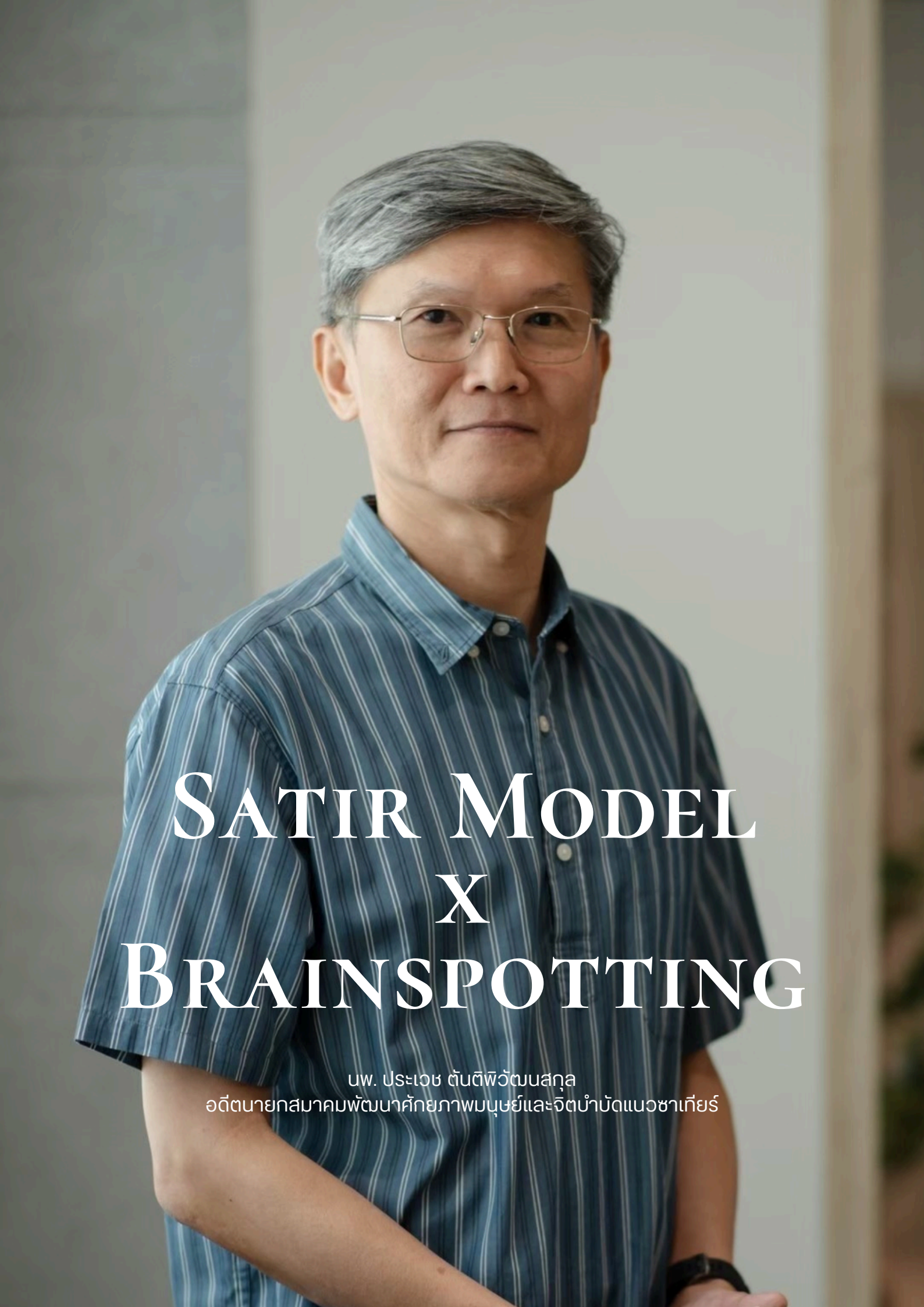
ผู้รักษาใช้ทิศทางที่เป็นบวกในกระบวนการรักษา เช่น ชวนเห็นจุดแข็ง ความตั้งใจที่ดีของเด็ก, ชวนมองมุมมองที่หลากหลาย ที่เป็นบวกได้รอบด้านมากขึ้น, ตั้งเป้าหมายที่เป็นบวก เป็นต้น

5. Change focused

ผู้รักษามุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลง ผ่านการตั้งคำถามชวนเข้าใจในตนเอง ชวนมองทางเลือก ความเป็นไปได้ที่หลากหลายมากขึ้น ในขณะที่การเลือกนั้น เด็กยังคงต้องรับผิดชอบในการเลือกของตนแม้ว่ายังอยู่ในวัยเด็กซึ่งอยู่ในการดูแลของผู้ใหญ่ การเลือกและการรับผิดชอบต่อวัยยังมีอยู่เสมอ และเอื้อไปสู่การเปลี่ยนแปลงของผู้ใหญ่เช่นเดียวกัน

การทำงานกับครอบครัวสำคัญมากในการดูแลเคลเด็ก เนื่องจากแม้ว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงในทางบวกทำได้เสร็จสิ้นในช่วงเวลาการรักษา แต่หลังจากนั้นเด็กก็จะกลับไปอยู่ในบริบทครอบครัว ประสบการณ์ของเด็กกับผู้ดูแลไม่ว่าทางบวกหรือลบย่อมมีผลต่อโลกภายในใจเด็ก ดังนั้นควรใช้หลักการดังกล่าวดูแลใจของผู้ดูแลเด็กเช่นเดียวกัน การที่เด็กและผู้ดูแลมีความลงตัวภายในใจตนเอง ย่อมนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นบวก เสถียร มั่นคง และยั่งยืน





SATIR MODEL X BRAINSPOTTING

บพ. ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล
อดีตนายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์

10 กว่าปีแรกของการทำงานเป็นจิตแพทย์ ผมแสวงหาจิตบำบัดที่จะช่วยทำงานกับจิตใจในระดับลึก เกือบทั้งหมดเป็นการค้นคว้าหาความรู้และทดลองด้วยตัวเอง

ในชีวิตส่วนตัว ผมพยายามพัฒนาตนเองผ่านการเรียนรู้เรื่องจิตใจให้มากที่สุด ซึ่งที่หาได้ในประเทศไทยในช่วงนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นการปฏิบัติธรรม ได้เข้าคอร์สอบรมทั้งที่สวนโมกข์, วัดสนามใน และหลักสูตรคุณแม่สิริ กรินชัย และที่เข้มข้นที่สุดในชีวิต คือ การบวชที่วัดป่าแห่งหนึ่งในภาคอีสานเป็นเวลาสามเดือน

การตัดสินใจบวชในครั้งนั้นเกิดขึ้นขณะนั่งสมาธิในสวนสาธารณะใกล้โรงพยาบาลในเมืองคลีฟแลนด์ รัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ขณะใช้เวลาหนึ่งเดือนในโครงการแลกเปลี่ยน และเป็นช่วงใกล้สอบรับรองความสามารถเป็นจิตแพทย์ เป็นครั้งแรกที่รู้สึกถึงความโดดเดี่ยว อยู่คนเดียวในต่างถิ่น ในสภาพอากาศที่หนาวเย็น เดินออกไปไหนไม่ได้ไกล ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในอาคาร สภาพอากาศทึมๆ เกือบตลอด การทำสมาธิในวันนั้น มีความสบายๆ ใจนิ่งสงบ แต่รับรู้ได้ถึงอาการติดเพดานการฝึก คือ มาได้แถวนี้ แล้วไม่ค่อยก้าวหน้า จึงเกิดความคิดแวบขึ้นมาบอกกับตัวเองว่า “ไปบวชดีกว่า”

ผมมีโอกาสร่วมการอบรมโดยวิทยากรจากต่างประเทศบ้าง ที่จำได้ชัด คือ การอบรมจิตบำบัดแนวพุทธ ที่วิทยากรนำ Morita therapy และ Naikan therapy มาจัดการเรียนรู้ให้กับคนไทย

ผมอ่านหนังสือของ Virginia Satir ตั้งแต่ครั้งยังเป็นแพทย์ประจำบ้านสาขาจิตเวชศาสตร์ทั่วไป ชอบแนวคิดที่สวยงามและเป็นบวกมากๆ อ่านง่าย สั้น กระชับ แต่นึกภาพในทางปฏิบัติได้ไม่ชัด หนังสือของ Satir ในช่วงที่อ่านเองนั้น ให้แง่คิดและทัศนะในการมองโลกและชีวิตได้ดี แต่ผลกระทบไม่ได้รุนแรงอะไร จนหมอสรรักชวน Dr. John Banmen มาสอนที่เมืองไทยได้สำเร็จ และผมได้เข้าร่วมอบรมตั้งแต่ครั้งแรก ทำให้ผมตระหนักว่า นี่เป็นสิ่งหนึ่งที่เราแสวงหามานาน การเรียนรู้กับ John ต่อเนื่องในช่วง 2-3 ปีแรกที่เขามาเป็นวิทยากรในประเทศไทย ช่วยวางรากฐานสำคัญให้ผม ทั้งด้านการเติบโตส่วนตัว และการทำงานช่วยเหลือด้านจิตใจ เป็นสกุลบำบัดที่ช่วยให้ผมทำงานได้ลึกและสนุกขึ้น

Satir model ยังช่วยผมได้มาก ในการตอบคำถาม สื่อมวลชนและให้ข้อมูลกับสังคม เพราะเป็นความรู้ ที่มองคนเป็นคน ไม่ใช่มองคนเป็นโรค เป็นสกุล บำบัดแรกที่ผมได้เรียนจากวิทยากรระดับโลก ได้ เห็นถึงวิธีการที่เป็นรูปธรรมในการ “พูดคุย” ที่สร้าง การเปลี่ยนแปลงในระดับลึก

ในพื้นที่ส่วนตัว ผมได้ประโยชน์จากซาเทียร์มาก เพราะช่วยเชื่อมโยงส่วนผสมต่างๆ ของชีวิต ทั้ง ภายนอกและภายในได้อย่างชัดเจน การมีพื้นฐานใน เรื่องสติช่วยให้เข้าใจการทำงานด้านในได้ง่ายขึ้น สิ่ง ที่ผู้เรียนซาเทียร์ใหม่มักจะงง ผมเข้าใจได้โดยไม ยาก เช่น คำว่า “พลังชีวิต” หรือ “จิตวิญญาณ” อย่างไรก็ตาม ผมยังคงปรับความเข้าใจในเรื่องพลัง ชีวิตและจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง ตามการค้นพบ ใหม่ๆ ในแต่ละช่วงเวลาของชีวิต

ในจิตบำบัดแนวซาเทียร์ เราตั้งคำถามเชิง กระบวนการ (process questions) เพื่อเชิญชวน คนตระหนักและสำรวจโลกภายใน ตามการอุปมา ด้วยภูเขาน้ำแข็ง (iceberg model) ขวนเขลัสมผัส กับประสบการณ์ในร่างกาย ใช้ข้อมูลในร่างกายเพื่อ เข้าถึงประสบการณ์ที่ลึกลงไป เช่น การทำ sculpting เราเชื่อเชิญให้เขาใช้ประสาทสัมผัสที่มี อยู่ในตัว ฝึกรับรู้ประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นในขณะ นั้น แทนการคิดอธิบายหรือติดอยู่กับการตีความ ของตัวเอง

ในการเรียนรู้ Satir model ในฐานะนักจิตบำบัด ผมรับรู้ได้ถึงสภาพที่ติดเพดานการเติบโตอีกเช่น กัน คือ เข้าใจไปถึงจุดหนึ่ง แต่ทำงานกับเคสให้ลึก ไปกว่านั้นได้จำกัด เมื่อมองย้อนหลังกลับไปในช่วง เวลานั้น ผมพบว่า อุปสรรคสำคัญในตัวผม คือ การ ที่ผมยังติดอยู่กับการสื่อสารด้วยภาษาพูด และการ คิดเชิงตรรกะในกระบวนการเยียวยามากเกินไป เวลาที่ผมดูการสาธิตของ John ผมมักงงเสมอว่า เกิดอะไรขึ้น อะไรทำให้ John ตั้งคำถามเช่นนั้น หรือทำสิ่งนั้น ในเวลานั้น ดูเหมือน John จะไวมาก

กับการรับรู้ข้อมูลที่ผมมองไม่เห็น และเขาปรับ กระบวนการอย่างรวดเร็ว ราวกับเขามีวิธีการหรือ เครื่องมือบางตัวที่ผมยังไม่ได้เรียนรู้ ผมหลุดจาก วงซาเทียร์ชั่วคราว จากภารกิจต่างๆ ในงานราชการ ทำให้ไม่ได้เข้าเรียนหลักสูตรมาตรฐาน 2 ปี

ทุกครั้งที่ผมแวะกลับไปเยี่ยมเยียนวงซาเทียร์ ผม จะตระหนักถึงความมหัศจรรย์ของซาเทียร์เสมอ เช่น ในช่วงที่ผมใช้เวลาศึกษาและพัฒนาโปรแกรม จิตวิทยาเชิงบวกในโครงการความสุขคนไทยอยู่ 2 ปี ตกผลึกความเข้าใจเรื่องความสุข ความเข้มแข็ง ทางใจ (resilience) และการเข้าถึงขีดความ สามารถสูงสุด (peak performance - flow) พอได้กลับมานั่งในวงซาเทียร์ ก็พบว่าซาเทียร์เป็น สดุดียอดของจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งแต่ยุคของเธอ แล้ว ทุกสิ่งที่เธอเคยพูดไว้ ล้วนได้รับการยืนยัน จากการศึกษาระยะหลังยุคของเธอ แม้แต่เรื่อง การเยียวยาบาดแผลใจ ผมก็พบว่าแนวคิดของ เธอเชื่อมโยงถึงประเด็นนี้แล้วเช่นกัน

จุดเปลี่ยนสำคัญเกิดขึ้นกับผมอีกครั้ง เมื่อผมได้ พบกับจิตบำบัดอีกสกุลหนึ่ง คือ brainspotting มันช่วยให้ผมเข้าใจซาเทียร์ได้ลึกขึ้นและเข้าใจวิธี ทำงานของ John มากขึ้น brainspotting มาถึง ประเทศไทยท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาด ของโควิด-19 ทำให้มีการเรียนการสอนในระบบ ออนไลน์ขึ้นทั่วโลก และมีการ “เปิดตลาดใหม่” ใน ภูมิภาคนี้ โดยวิทยากรชาวอเมริกัน เชื้อสาย ไต้หวัน Nancy Tung

ผมได้รับคำชวนจากอาจารย์น้อง (ภญ.ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา) ว่าให้มาเข้าเรียนด้วยกัน เหตุผลที่ ทำให้ผมตัดสินใจยอมเสียเงินหมื่น และต้องตื่นไป เข้าเรียนแต่เช้า เพราะอาจารย์น้องบอกว่า Kathlyne และ Angie วิทยากรซาเทียร์ระดับ อาวุโส แนะนำกับอาจารย์น้องเป็นการส่วนตัวว่า ถ้ามีโอกาสเรียน ให้ไปเข้าเรียน แลผมอาจารย์น้อง ยังได้กรุณาต่อรองราคาค่าเรียนให้ผมกับ Nancy

เรียบร้อยแล้วเสียด้วย ผมไม่เคยคิดว่า การทำตามคำแนะนำของอาจารย์น้องในครั้งนั้น จะเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตของผมอีกครั้งหนึ่ง ทั้งในฐานะนักบำบัดและในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง

ผมรับรู้ความพิเศษของสกุลบำบัดนี้ได้ตั้งแต่วันแรกของการอบรม ในคาบฝึกปฏิบัติ ผมจับคู่กับนักสังคมสงเคราะห์ชาวฮ่องกง การใช้เครื่องมือใน Brainspotting เป็นครั้งแรกช่วยพาคุณฝึกของผมกลับไปรับรู้ประสบการณ์วัยเด็กของเขา ที่เป็นต้นตอของอาการปัญหาของเขาในปัจจุบันได้อย่างน่าทึ่ง และเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับลึกได้ภายในเวลา 40 นาทีของการฝึก จนเขาส่งข้อความส่วนตัวมาขอบคุณผมในการเรียนวันต่อมา ปัญหาที่อยู่กับเขามานานคลี่คลายลงได้จากการฝึกทดลองของผู้เรียนใหม่อย่างผม

ตัวผมเองเมื่อเข้าสู่สถานะของการถูก brainspotted คือเป็นผู้รับการเยียวยา ก็เห็นถึงการทำงานของจิตใจในระดับลึก เห็นการกระโดดของความคิดและประสบการณ์จากความทรงจำเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่ง ทำให้เห็นความเชื่อมโยงของปัญหาในปัจจุบันไปสู่ต้นตอที่อยู่ลึกลงไปจิตใจได้สำนึก

ผมรู้สึกคุ้นเคยกับ brainspotting อย่างรวดเร็ว เพราะในการนำคนเข้าสู่กระบวนการ ผมมีพื้นฐานของชาเทียร์ ที่ช่วยผมเชิญชวนเขาเข้าสู่ประสบการณ์ด้านในได้ดีจากเครื่องมือของ Satir model อยู่แล้ว เช่น คำถามเชิงกระบวนการ การชวนให้อยู่กับประสบการณ์ในร่างกาย แล้วจึงมาต่อยอดด้วยการใช้ “จุดการมอง” หรือ brainspot เพื่อเชื่อมต่อการทำงานกับสมองส่วนลึก เหมือนการผสมผสานต้นทุนเดิมในตัวเข้ากับเครื่องมือใหม่ได้อย่างแนบสนิท

brainspotting มีคำอธิบายตัวเองอย่างสั้นที่สุดด้วยข้อความว่า Where you look affects how you feel หรือตำแหน่งการมองของคุณ ส่งผลต่อประสบการณ์ความรู้สึกของคุณ คำพูดนี้ดูเหมือนเรียบง่าย ไม่มีอะไร แต่เมื่อเข้าใจดีพอ มันเป็นเหมือนเคล็ดวิชาที่นำไปสู่อะไรได้อีกหลายอย่าง

มากเกินกว่าที่จะอธิบายในบทความนี้ได้

คุณอาจทดลองกับตัวเองเพื่อเข้าใจแนวคิด Where you look affects how you feel โดยคิดถึงเรื่องที่ทำให้มีความสุข หรือเรื่องที่ทำให้เครียดสักหนึ่งเรื่อง เลือกเรื่องที่มีความเข้มข้นของประสบการณ์ทางอารมณ์ในระดับปานกลาง อยู่กับประสบการณ์ของเรื่องที่คุณเลือกนั้นสักพัก จนรับรู้ได้ถึงความรู้สึกในร่างกายของความสุขหรือความเครียดนั้น เช่น หากคุณคิดถึงคนรักและเรื่องราวที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข คุณอาจรับรู้อาการวาบวามที่บริเวณอก หรือหัวใจพองฟู หรือหากคิดถึงเรื่องที่มีคนทำให้คุณโกรธ คุณอาจรับรู้ได้ถึงอาการเกร็งของกราม หรือฝ่ามือ ใบหน้าร้อน หรือหัวใจเต้นเร็วแรง ทดลองมองไปในทิศต่างๆ เช่น มองไปทางขวา มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางซ้าย ให้เวลาอยู่ในแต่ละตำแหน่งการมองประมาณตำแหน่งละ 5-10 วินาที คุณจะรู้สึกได้ว่าแต่ละจุดการมองให้ประสบการณ์ความรู้สึกที่แตกต่างกัน

ลักษณะเฉพาะของจิตบำบัดแนว brainspotting คือ การค้นหาตำแหน่งการมองด้วยวิธีการหลากหลาย เพื่อใช้จุดการมองนั้นเป็นประตูเข้าสู่ประสบการณ์ที่ลึกลงไป โดยอาจทำแบบง่ายๆ ง่ายๆ ผ่านการพูดคุยที่เป็นธรรมชาติ หรือแบบที่ดูเป็นทางการมากขึ้น โดยการใช้ไม้ชี้ (pointer) ช่วยค้นหาจุดการมองที่เหมาะสมต่อการทำงานในประเด็นนั้นๆ

brainspotting เชื่อในศักยภาพการเยียวยาตนเองของสมอง บทบาทของนักบำบัด คือ การสร้างพื้นที่เชื่อมโยงระหว่างกัน ระหว่างคนที่มารับการบำบัดกับนักบำบัด ผ่านการมีสัมพันธภาพที่ดี เหมือนกับจิตบำบัดสกุลอื่น brainspotting ใช้คำว่า relational attunement และการเชื่อมโยงระหว่างกันของระบบประสาทและชีววิทยาของคน ที่มารับการบำบัดและนักบำบัด brainspotting ใช้คำว่า neurobiological attunement โดยในภาวะที่เกิดการเชื่อมโยงของทั้งสองระบบนี้ นักบำบัดใช้การดำรงอยู่ของตนเอง (presence of the therapist) เป็นปัจจัยสนับสนุนการเยียวยาตนเองของสมอง

หลักการที่ว่า Where you look affects how you feel และการสร้างความเชื่อมโยงทั้งสองระบบตามที่กล่าว ตลอดจนการเชื่อในศักยภาพการเยียวยาตนเองของสมอนนี้ ดูเหมือนไม่มีอะไร แต่มีอะไรข้างใต้เยอะมาก ทุกแนวคิดเป็นการเปิดโลกใหม่สำหรับการทำงานจิตบำบัดของผม

ผมพบว่าตัวเองดำรงอยู่ในกระบวนการบำบัดได้ดีจากพื้นฐานของการฝึกสติ ช่วยให้ผมอยู่ในพื้นที่นั้นได้ด้วยความนิ่งสงบ ฝ้าดู เปิดรับ ไม่ตัดสิน ไม่เข้าไปแทรกแซงกระบวนการ เชื่อเชิญให้คนที่มาปรึกษาอยู่กับประสบการณ์ภายในร่างกายและจิตใจของเขาได้ในแต่ละขณะ อย่างเปิดรับ ไม่เข้าไปแทรกแซงหรือมีปฏิกิริยาตามความเคยชินของตัวเอง ช่วยให้เขาเข้าสู่ประสบการณ์ในระดับที่ลึกลงไปได้เป็นลำดับ สถานะเช่นนี้ เป็นการเปิดพื้นที่ให้สมอนทำการเยียวยาจากศักยภาพภายในที่มี

ในซาเทียร์ เรามีหลักการสำคัญข้อหนึ่ง ว่านักบำบัดต้องรู้จักใช้ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเยียวยา เราใช้คำว่า use of Self ผมพบว่า เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างสองสกุลบำบัด เราใช้ตัวเองเป็นส่วนผสมสำคัญของกระบวนการเยียวยาทั้งสองสกุล แต่ใช้ในลักษณะที่แตกต่างกัน นักบำบัดแนวซาเทียร์จะ in charge of the process และจะ active มากกว่านักบำบัดแนว brainspotting แน่นอนว่า การผสมผสานสองแนวทางหรือหลายแนวทาง ย่อมเป็นไปตามบุคลิกภาพของนักบำบัดแต่ละคนที่มีทรัพยากรภายในที่แตกต่างกัน สิ่งเหมือนกันของสองสกุลบำบัดนี้ คือ การเชื่อในศักยภาพมนุษย์ และการให้ความสำคัญของการดำรงอยู่ของนักบำบัด (therapist's presence)

เมื่อหันมองภาพการเดินทางของตัวเอง บนเส้นทางการพัฒนาเพื่อเป็นนักบำบัดที่มีคุณภาพ ผมพบว่าตัวเองได้ใช้วิธีผสมผสานแนวคิดและวิธีปฏิบัติจากแหล่งสำคัญ 4 สาย

- หนึ่ง คือ สติ (mindfulness) ซึ่งปัจจุบันมีการศึกษาและแนวทางปฏิบัติที่มีงานวิจัยอยู่มาก มีจิตบำบัดหลายสกุลที่อาศัยฐานแห่งสติในการทำงานเยียวยา
- สอง คือ กรอบแนวคิดเรื่อง bio - psycho - social - spiritual ในช่วงที่อยู่ระหว่างการอบรมเป็นจิตแพทย์ อาจารย์จิตแพทย์ทุกท่านจะเน้นคำว่า bio-psycho-social อยู่เป็นประจำ แต่ผมรับรู้ได้ว่าในความเป็นจริงจิตแพทย์หลายคนจะคุ้นเคยกับ bio มากกว่าส่วนผสมอื่น โดยส่วนตัวแล้ว ผมยังให้ความสำคัญกับ spirituality หรือแง่มุมทางจิตวิญญาณ หรือความหมายของการมีชีวิตอยู่ในการเยียวยาด้วย ผมจึงมองตัวเองว่า ใช้กรอบแนวคิดในการมองโจทย์ของคนที่มาปรึกษาด้วย bio - psycho - social - spiritual
- สาม คือ Satir model
- สี่ คือ brainspotting

ด้วยพื้นฐานของประสบการณ์ที่มีต้นทุนเช่นนี้ Satir ในสไตล์ของผม จึงไม่เหมือนกับ Satir ในสไตล์ของคนอื่น brainspotting ในสไตล์ของผมก็ไม่เหมือนกับ brainspotting ในสไตล์ของคนอื่น และผมเชื่อในความไม่ต้องเหมือนกัน ไม่ต้องมีขั้นตอนในแบบเดียวกัน แต่ต้องเชื่อมเข้ากับคนที่มาปรึกษาแต่ละคนอย่างยืดหยุ่น

การเข้าวงการ brainspotting ยังพาผมไปสู่การเรียนรู้วิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสาย trauma อีกมากมาย เช่น Internal Family Systems (IFS), Somatic Experiencing (SE), Family Constellations, Structural Dissociation, Polyvagal Theory ตลอดจนความรู้จากหลายแหล่งในเรื่องสมอง บาดแผลใจ กับการเยียวยา บางหัวข้อก็เข้าอบรม บางหัวข้อก็อาศัยการดูคอร์สวิดีโอ บางหัวข้อก็อ่านค้นคว้าเอาเอง

คำแนะนำสำหรับนักบำบัดแนวซาเทียร์

แม้ผมจะมีโอกาสเรียนรู้วิชาการที่หลากหลาย แต่ผมยังคงพบว่าซาเทียร์เป็นโมเดลที่มีความทันสมัยและสอดคล้องกับการค้นพบใหม่ๆ อย่างน่าทึ่ง การเรียนรู้วิชาการของซาเทียร์ ช่วยให้ผมเข้าใจซาเทียร์มากขึ้น และความเข้าใจซาเทียร์ ก็ช่วยให้ผมเข้าใจวิชาการอื่นมากขึ้น ผมมีคำแนะนำสำหรับนักบำบัดแนวซาเทียร์ รวมถึงนักบำบัดสายไหนก็ตามที่สนใจพัฒนาตนเองให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น และเป็นนักบำบัดที่มีคุณภาพ ดังนี้ ครับ

- หนึ่ง ความรู้และวิธีการเยียวยาเกิดขึ้นก่อนจะมีสกลบำบัดต่างๆ ที่พัฒนาขึ้นในภายหลังในศตวรรษที่ 20 การทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การเผชิญความจริงของชีวิตและความทุกข์ การเยียวยาและการพัฒนาในด้านใน แฝงอยู่ในวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมต่างๆ ในแต่ละภูมิภาคของโลก จึงควรทำความเข้าใจรากเหง้าของตัวเอง ผ่านวัฒนธรรมประจำถิ่น เรียนรู้การเยียวยาและพัฒนาจิตที่มีอยู่ในวัฒนธรรมของเราเองไว้ด้วย
- สอง จิตบำบัดแต่ละสกล มีจุดเน้นต่างกัน มีคำอธิบายธรรมชาติของจิตใจและปัญหาของมนุษย์ต่างกัน เป็นเรื่องยากที่จะมีทฤษฎีใดอธิบายธรรมชาติของมนุษย์ได้รอบ ในมุมมองของผม Satir model นับเป็นสกลบำบัดที่มีคำอธิบายครอบคลุมกว้างขวางมาก อย่างไรก็ตามควรเปิดรับการเรียนรู้ให้กว้าง ติดตามการศึกษาใหม่ๆ แต่ไม่ต้องยึดติดกับทฤษฎีหรืองานวิจัยแบบแยกส่วน ซึ่งเป็นแนวทางที่พบบ่อยในวิทยาศาสตร์ตะวันตก ควรเรียนรู้จากการสังเกตตัวเองอย่างลึกซึ้ง สังเกตและเรียนรู้จากคนรอบตัวที่มีชีวิตจิตใจ อย่ามองปรากฏการณ์ต่างๆ ด้วยกรอบทฤษฎีเดียว ควรเปิดรับและเรียนรู้ด้วยการสังเกตแบบไม่ต้องมีทฤษฎีเข้าไปตีความให้มากๆ

- สาม จิตบำบัดแนวซาเทียร์ มีกรอบแนวคิดและเครื่องมือที่ทรงพลังมาก ถ้าอยากเข้าใจและใช้งานได้ลึกซึ้ง ผมมีคำแนะนำจากประสบการณ์ส่วนตัว ดังนี้

- อย่าติดกับการใช้คำพูดและภาษาพูดมากเกินไป เรียนรู้และรู้จักประสบการณ์ของมนุษย์ที่ไม่ใช่ภาษาพูดให้มากขึ้น ฝึกดำเนินชีวิตในพื้นที่นี้ให้มาก

- ในการใช้ภาษา สิ่งที่จะตามมามักเป็นตรรกะที่เราคุ้นเคย ให้ระวังตรรกะของตัวเอง เพราะมันมักเป็นเงื่อนไขจากภายในตัวเรา ซึ่งไม่ใช่ความจริง มันหลอกเราได้อย่างแนบเนียน และเราอาจเผลอยัดเยียดตรรกะของตัวเองไปให้คนที่เรารักด้วย โดยไม่รู้ตัว

- หนังสือสองเล่มที่ตีพิมพ์ไม่นานมานี้ จะช่วยเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ เสริมจากซาเทียร์ที่เราคุ้นเคย คือ Virginia Satir's Evolving Legacy: Transformative Therapy with a Bodymind Connection โดยผู้เขียนหลายคน ตีพิมพ์ในปี 2024 เป็นการรวมเนื้อหาสำคัญของการใช้ร่างกายในกระบวนการเยียวยาและพัฒนาด้านใน และ Where Words Can't Reach : Neuroscience and the Satir Model in the Sand Tray โดย Madeleine M. De Little ตีพิมพ์ฉบับครั้งที่ 3 ในปี 2020 เป็นการนำ Neuroscience โดยเฉพาะ Polyvagal Theory มาอธิบายซาเทียร์ได้อย่างน่าสนใจ

- อย่าติดกับขั้นตอน การใช้เหตุผล และตรรกะในการทำงานกับจิตใจระดับลึก แต่ให้ไว้กับสิ่งที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น เพราะจิตใจคนเรามีการทำงานที่ไม่เป็นตรรกะ ศัพท์ในภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า association process หรือกระบวนการเชื่อมโยง โดยจะเชื่อมโยง "ไหลจากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่ง" ทางพุทธอธิบายปรากฏการณ์นี้ว่า จิตใจวอกแวก เหมือนลิงที่กระโดดจากกิ่งไม้หนึ่งไปอีกกิ่งหนึ่งอย่างรวดเร็วและไม่หยุดนิ่ง การฝึกมองให้เห็นการทำงานของจิตใจตัวเองที่มีธรรมชาติเช่นนี้ จะช่วยให้เราเข้าใจและทันกับประสบการณ์ของคนที่เราคุยด้วย

ขอเล่าประสบการณ์ส่วนตัวที่เป็นการเดินทางของ ผม ในครั้งแรกที่ผมไปปฏิบัติธรรม ผมได้สังเกต เห็นปรากฏการณ์ลึกระโดดของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความทรงจำของตัวเอง ที่จะสลับไหล กระโดดจากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่ง แบบไม่มี เหตุผล แต่ถ้าสังเกตให้ดี อาจจะพอเห็นตัวเชื่อมต่อ ในการสลับไหลนั้น เช่น อารมณ์ที่เกิดขึ้นพาใจของเรา ไปรับรู้เรื่องอื่นๆ ที่มีอารมณ์คล้ายๆ กัน ความ ตระหนักใน “ลึกระโดด” นี้เป็นประโยชน์อย่างมาก ในการพัฒนาตนเอง

ตอนที่นั่งดูการสาธิตของ John ในระยะแรกที่ยัง ตามไม่ค่อยทัน เพราะมัวแต่คิดตามสิ่งที่ star (ผู้ เข้าอบรมที่อาสาเป็นผู้รับการบำบัดในการอบรม) กำลังพูด แต่ John อาศัยการสังเกตปฏิกิริยาใน ร่างกายของ Star และรู้ว่าบางอย่างเกิดขึ้นภายใน และในเวลานั้น เขาก็กำลังทำงานกับโลกภายในของ star ไปเรียบร้อยแล้ว ขณะที่เรากำลังคุยกันเรื่อง หนึ่ง ปฏิกิริยาในใจอาจมีเรื่องอื่นโผล่เข้ามา แบบลึ กระโดด และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้ มัก เป็นข้อมูลสำคัญที่ลึกลงไปในจิตใจของเขา มันคือ ข้อมูลและเส้นทางสำคัญสำหรับการทำงานกับโลก ภายในของเขา

- ลี สำหรับนักบำบัดที่อยากใช้ประโยชน์จาก brainspotting โดยยังไม่ได้อยากไปเรียน brainspotting ผมมีคำแนะนำดังนี้
 - ฝึกการทำงานกับร่างกายกับคนที่มาปรึกษา ตามแนวทาง Satir model ให้ความสำคัญกับการ ที่เขาจะอยู่กับประสบการณ์ภายในของตัวเอง ใน ขณะนั้น เราอาจสังเกตเห็นเขามีการกรอกตามอง ไปในทางใดทางหนึ่งเป็นระยะ บางครั้งอาจมองไป ในสองหรือสามทิศทาง ซึ่งในจิตบำบัดสกุลอื่นอาจ คิดว่าเป็นการหลบสายตา หรือเป็นอาการวอกแวก แต่ brainspotting พบว่า มันเป็นการกรอกตาเพื่อ เชื่อมโยงเข้ากับข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ผ่านจุดการมองที่ เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ลองเชิญชวนให้เขามอง ไปทางทิศนั้นดู สัก 5-10 วินาที ดูว่าเขารับรู้อะไรได้ บ้าง ในกรณีที่มามากกว่าหนึ่งทิศทางการมอง อาจ

ให้เขาลองมองไปในแต่ละทิศทาง และสังเกต ประสบการณ์ภายในดู และอาจเลือกให้เขาอยู่กับ จุดที่เขาสนใจอยากอยู่ให้นานขึ้นสัก 1-2 นาที ดูว่า เขารับรู้อะไรได้บ้าง ผมใช้วิธีการนี้เป็นประจำ เพื่อ เสริมการตระหนักและสำรวจโลกภายในของเคส โดยไม่จำเป็นต้องใช้ไม้ชี้

- จัดเวลาให้ตัวเองได้เชื่อมกับประสบการณ์ ภายในของตัวเอง จะเป็นเรื่องบวกหรือลบก็ได้ แล้วหลับตาลง เชื่อมกับประสบการณ์นั้นให้แนบสนิท เมื่อรับรู้ที่เราเชื่อมกับประสบการณ์นั้นได้ ดีแล้ว ลองสังเกตว่า ตาของเรากำลังกรอกไปใน ทิศทางไหน อาจทดลองเปิดตาเพื่อดูตระหนักใน ตำแหน่งการมอง จากนั้นจะเปิดหรือปิดตาก็ได้ ลองอยู่ในตำแหน่งการมองนั้นสักพัก สังเกต ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ทดลองทำในหลากหลาย ประสบการณ์ เพื่อสังเกตปรากฏการณ์ที่เป็น ธรรมชาติในระบบชีวภาพของเรา วิธีการนี้ ใน brainspotting เรียกว่า self brainspotting

อย่าเพิ่งดูถูกว่า วิธีการง่ายๆ เช่นนี้ จะไม่ส่งผล อะไรมาก ผมขอเล่าประสบการณ์ส่วนตัวอีกเรื่อง หนึ่ง

เมื่อสองปีก่อน ผมสนใจจะสำรวจว่า อาการปวด ต้นคอเรื้อรังของผม เกี่ยวข้องอะไรกับอุบัติเหตุ รถมอเตอร์ไซด์ของผม ถูกชนท้ายจากรถมอเตอร์ไซด์ อีกคัน ที่คนขับเมาเหล้า ในช่วงที่ผมเป็นนักเรียน แพทย์ปีที่ 2 ผมจึงทดลองทำ self brainspotting โดยคิดถึงเลี้ยววินาทีที่ผม รู้ตัวว่า รถมอเตอร์ไซด์ของผมกำลังจะถูกชน

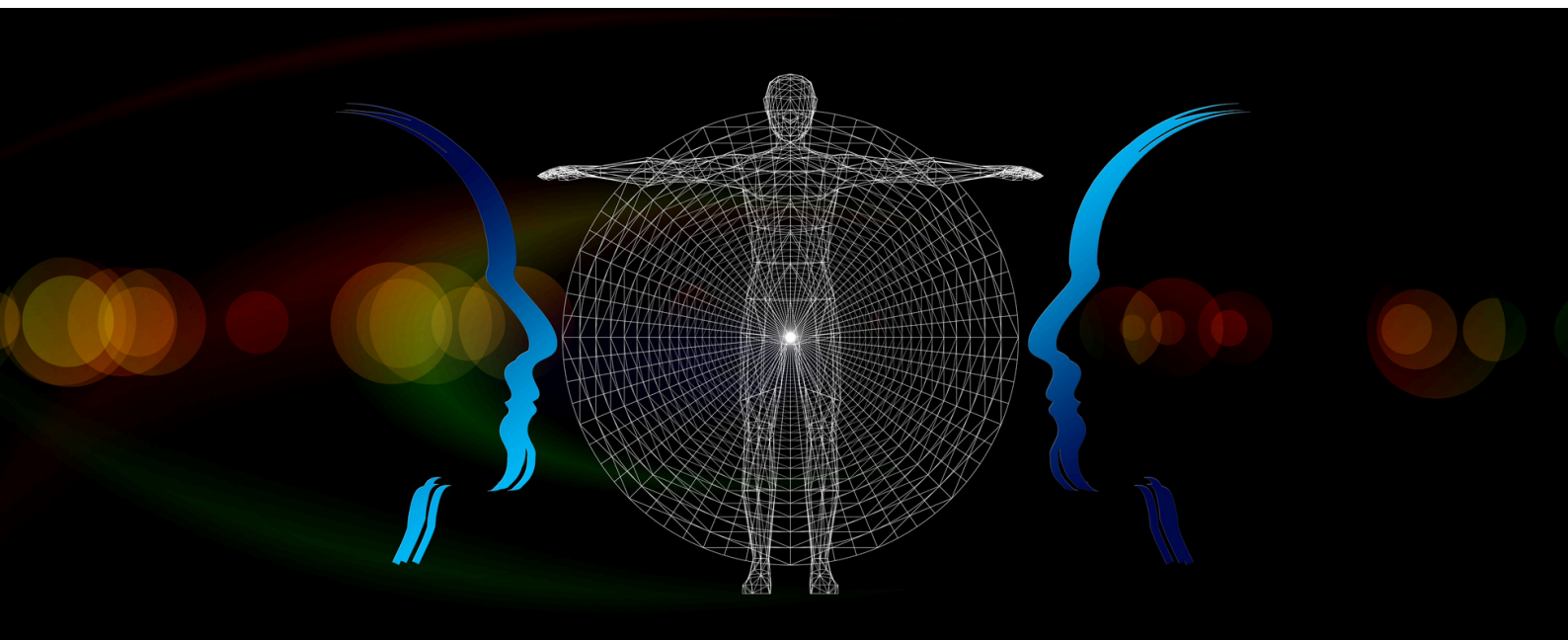
ทันใดนั้น ภาพเหตุการณ์ที่มอเตอร์ไซด์คันหนึ่ง ที่ ขับฉวัดเฉวียน และกำลังพุ่งเข้ามาจะชนท้ายรถ ของผม เหมือนภาพ slow motion และผม ตระหนักในอาการที่ร่างกายไหลไปบนพื้นถนน ใน ระดับที่ตอนเกิดเหตุ ผมไม่ได้รู้สึกตัวได้ชัดเช่นนั้น ตระหนักถึงอาการเกร็งของร่างกาย กล้ามเนื้อบีบ เกร็ง เคลื่อนเป็นลูก จากคอไปไหล่ไปแขน มีความ เจ็บปวดมาก แต่ผมรู้ว่ามีกำลังคลี่คลายพลังงาน

ที่ค้างอยู่ในร่างกายของผมจากอุบัติเหตุครั้งนั้น พอจบจากภาพเหตุการณ์นั้น ภาพตอนผมตกจากบาร์ตอนอายุ 10 ปี ปรากฏขึ้น ผมตกจากบาร์สูง หัวที่มลง มือเหยียดออก เพื่อกันหัวตัวเองไว้ แต่นี่นางขวาก็มลงไปในรูของพื้นไม้ ทำให้ข้อนี้บิด ภาพถัดมา ผมกำลังถูกหมอนอิงดันนี้นางขวาก็เหยียดให้คืนที่ ผมร้องด้วยความเจ็บปวดในความทรงจำนั้น เหนือขึ้นไปทั้งตัวในกระบวนการ

หลังจบกระบวนการ ผมมีอาการแขนขาสั่นอยู่หนึ่งวัน ในระดับใช้ช้อนตักอาหารจะสังเกตเห็นได้ชัดปวดเกร็งในระดับการรบกวนปานกลางอยู่อีกหนึ่งอาทิตย์ จากนั้นอาการปวดที่ไหล่และแขนค่อยๆ ลดลง และผมพบว่า อาการปวดต้นคอของผมหายไปก่อนใหญ่แบบถาวร

ประสบการณ์นี้เป็นพลังการเยียวยาของ brainspotting แต่สิ่งสำคัญ คือ มันแสดงถึงพลังการเยียวยาตนเองของสมอง ถ้าเรารู้วิธีเชื่อมถึงพลังนี้ได้

ถ้าคุณเคยเรียนรู้เรื่อง Somatic Experiencing คุณจะเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของผม แต่ถ้าไม่คุ้นเคย ลองไปดูคลิปจากยูทูป คลิปแรกเป็นคลิปหมีขาวถูกไล่ล่า คั่นคำว่า polar bear shaking trauma ความยาว 2 นาที และคลิปบรรยายของ Peter Levine ผู้พัฒนา Somatic Experiencing คั่นคำว่า Healing trauma in the body with Peter Levine ความยาว 4 นาที



A portrait of a middle-aged man with short black hair, looking slightly upwards and to the left with a gentle smile. He is wearing a light-colored shirt with thin vertical stripes. The background is a soft-focus green, suggesting foliage.

เพราะเรา (ต่าง) คือมนุษย์เหมือนกัน กับ

ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาพิติกุล
นักศิลปะเพื่อการตระหนักรู้
กระบวนการอิสระและอาสาสมัคร

เมื่อครั้งที่ผมเริ่มทำงานดูแลผู้อื่น ผมมักจะมุ่งความสนใจไปที่เนื้อหาเรื่องราว เผาจับจ้องหาคำตอบที่หวังจะช่วยเคลสให้คลี่คลาย ดังนั้นในทุกๆ ชั่วโมงที่เราได้ใช้เวลาด้วยกัน ภายในใจจึงมีแต่ความวุ่นวายเต็มไป ด้วยความกังวลอย่างร้อนรน รวบรวมว่ากำลังพยายามไขกุญแจปลดล๊อคโซ่ตรวนที่พันธนาการเท้าที่ผูกติดกับก้อนหินใต้น้ำ คาดค้นตัวเองด้วยความหวังว่าพอหมดเวลาตัวเราจะได้จับมือเคลสโผล่ขึ้นมาหายใจบนผิวน้ำได้ ช่วยเขาให้เจอวิธีหาทางออก จนหลงลืมตัวไปว่าเรามัวแต่จมอยู่กับโลกของตนเองและเรื่องราวของเขา ไม่ได้สนใจผลกระทบที่เกิดขึ้นกับคนตรงหน้าเลย

ผลลัพธ์และกระบวนการแบบนี้รบกวนจิตใจและบั่นทอนคุณค่าในการทำงานดูแลผู้คนอยู่หลายปี ผมเผ้าแต่ตัดสินตัวเองว่า "เรายังดีไม่พอ" ไม่สามารถช่วยเคลสได้" พาลมีคำถามผุดในใจว่า "หรือเราควรจะทำสิ่งนี้"

แม้จะเคยผ่านการอบรมซาเทียร์โมเดลมาบ้างแล้ว ตอนเตรียมความพร้อมเป็นอาสาข้างเตียง ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย การพยายามจดจำสูตรภูเขาน้ำแข็งและนำมาใช้สับคั้นปัญหาของเคลสในแบบเดิมๆ ก็ยังไม่ได้ผลอย่างที่ใจคาดหวัง แต่ใครเลยจะรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นภายใน จากการรู้จักฟังมากขึ้นควบคู่กับการสำรวจความรู้สึกตัวเอง เปิดโอกาสให้ใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ในการดูแลผู้คนอย่างตรงไปตรงมา เปลี่ยนจากผู้ช่วยหาคำตอบเป็นเพื่อนที่นั่งอยู่ตรงนั้นกับเขา ทำหน้าที่สะท้อนความรู้สึก ตั้งคำถามเพื่อให้เขาเข้าใจตนเองมากขึ้น ช่วยยืนยันในสิ่งที่เขาคิดและจะลงมือทำ แทนที่จะหมกมุ่นในเรื่องราวของเขาแล้วความหาคำตอบ

ความเปลี่ยนแปลงในวิธีดูแลผู้คนปรากฏชัดระหว่างการเรียน "ซาเทียร์โมเดลเพื่อการเติบโตภายใน" กับอาจารย์หมอพิชัย อิกูฐสกุล และหมอเต๋ย จูฑกร กาญจนภาค ผมได้ลองเชื่อเชิญตัวเองดำดิ่งลงไปใญ่ภูเขาน้ำแข็งของตัวเอง ทำให้ค้นพบกับความคาดหวังและความต้องการที่แท้จริงของตนเองในการทำงานอาสาสมัครดูแลใจผู้คน อีกทั้งยังได้เห็นเราเองมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมไม่น้อย พร้อมกับเชื่ออย่างสุดใจว่า "ทุกคนยอมเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้" ขนาดเราผู้มองโลกนี้ด้วยแว่นขาวกับดำมาก่อนชีวิต (โลกนี้มีแค่ดีกับไม่ดี) ยังสามารถถอดแว่นออกแล้วมองโลกที่เต็มไปด้วยสีส้มได้เลย

จากวันนั้นผมได้พบความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี และการใจดีกับตัวเอง ไปทำงานกับผู้คน จากงานอาสาสมัครปะเด็กผู้ป่วยและอาสาข้างเตียงในโรงพยาบาลจุฬาฯ ขยายพื้นที่เรียนรู้จักความเป็นมนุษย์เท่าๆ กันไปยังพื้นที่ในรั้วที่ถูกรวบรวมอย่างเรือนจำเปิดปราจีนบุรี ศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนในภาคอีสาน เหนือ และใต้ ที่มีการทำงานกันอย่างต่อเนื่อง

ผมค้นพบว่าคนในพื้นที่จำกัดนี้ มักจะไม่ค่อยอนุญาตให้ตนเองได้รับรู้ความรู้สึก แต่กลับแสดงความรู้สึกกับอารมณ์อย่างยากที่จะควบคุม มันไม่ผิดเลยหากเราเข้าใจในเส้นทางชีวิตของพี่ๆ น้องๆ ที่ถูกบ่มเพาะจากความกดดัน ความไม่มั่นคง ปลอดภัย ความรุนแรง ความเพิกเฉย ความปล่อยปละละเลย การคาดคะเนไม่ได้ ความรู้สึกสำหรับเขาดูเป็นเรื่องของความอ่อนแอและเสียเวลา การแสดงออกด้วยการตอบโต้ดูจะเป็นเพียงไม่กี่สิ่งที่เขาคิดว่าสื่อสารออกไปแล้วจะเกิดผลบางอย่าง ตะโกนเรียกผู้คนให้หันมาสนใจหรือได้ยินว่า “เธอเห็นฉันไหม” “ฉันอยู่ตรงนี้” แต่ผลพวงจากการกระทำที่ขาดความเข้าใจในวิธีการที่จะตอบสนองต่อความต้องการกับความคาดหวังอย่างเหมาะสม ส่งผลให้น้องๆ ไม่สามารถเชื่อมโยงกับพลังชีวิตและความต้องการได้ จนนำพาพวกเขาไปสู่สถานที่แห่งนี้ในที่สุด

ในกิจกรรม “เตรียมความพร้อมก่อนปล่อย” ให้กับเยาวชนและครอบครัว ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนแห่งหนึ่ง ผมพาเยาวชนและผู้ปกครองไปรับรู้ความรู้สึกภายในใจ ผ่านการสังเกตลมหายใจ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ทุกคนกลับมาอยู่กับตนเอง (Here & Now) ฝึกการสังเกตความคิดและความรู้สึก เพราะในทุกขณะชีวิตของเรานั้นมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ผมขยับไปต่อในเรื่องสิ่งที่เราได้สูญเสียไป สิ่งที่เรากำลังจะได้คืนมากับสิ่งที่เรามีอยู่ตอนนี้

พอจบการกล่าวนำกิจกรรม ก็ปรากฏเสียงของความ รู้สึก “คิดถึง” “อบอุ่นใจ” ที่ดังประสานกัน พร้อมกับถูกส่งต่อกันเป็นมวลพลังที่ช่วยคลายความ

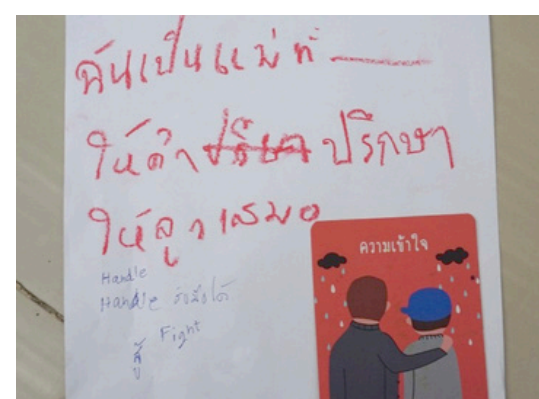
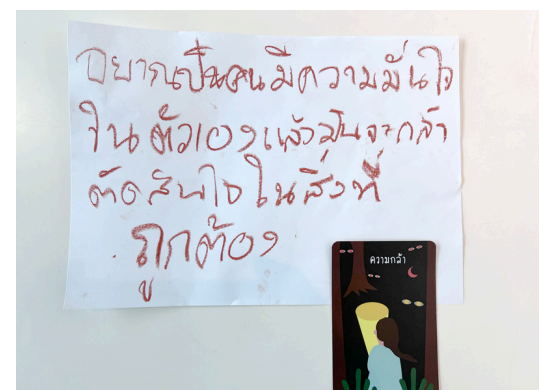
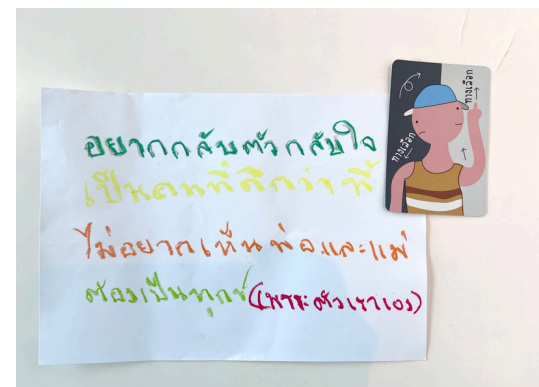
โกรธเคือง ความผิดหวัง และการกล่าวโทษให้จางหายไป ทุกคนได้ตระหนักรู้ถึงความรักที่มีให้แก่กัน ต่างเปิดโอกาสให้ตัวเองได้สื่อสารถ้อยคำจากหัวใจขณะที่เข้าสวดกอดและร้องไห้

ผู้ปกครองได้สะท้อนมุมมองที่มีต่อตัวเอง ซึ่งส่วนใหญ่จะกล่าวโทษตำหนิตนเองว่า “เป็นพ่อที่ล้มเหลว” “เป็นแม่ที่ไม่ดี” ประโยคของความคาดหวังกับตัวเอง เช่น “ควรจะเลี้ยงลูกได้ดีกว่านี้” ถูกเขียนขึ้นกระดาน เพื่อให้ทุกคนได้เห็นว่าเราต่างเหมือนกัน ผู้ใหญ่ที่แบกความผิดบาป ผู้ที่เคยพยายามค้นหาทุกหนทางจะนำพาลูกหลานไปในเส้นทางชีวิตที่ดี แต่ภายใต้มุมมองที่เป็นลบจากความคิดที่เฝ้าทาบตีตนเองนั้น กลับมีความรักและความปรารถนาดีต่อลูกหลานซ่อนอยู่เพียงแต่เขาเหล่านั้นมองไม่เห็น บทสนทนาในวงใหญ่ค่อยๆ สร้างความเข้าใจใหม่ “เราล้วนทำดีที่สุดแล้ว ณ เวลานั้นที่เราจะทำได้” เป็นคำที่ช่วยปลดล็อกความรู้สึกผิดในใจของพ่อแม่หลายๆ คน



ผมโยนคำถามที่ช่วยดึงคุณลักษณะที่ดีของแต่ละคนในการเลี้ยงดูลูกออกมาเป็นตัวอักษรบนกระดาษแผ่นโต ชวนชี้ให้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรดีๆ ที่แต่ละคนมี ได้แลกเปลี่ยนแบ่งปันวิธีการที่ใช้ได้ผลเป็นทางเลือกใหม่ๆ สำหรับบางครอบครัว จากนั้นผู้ปกครองได้ลงไปสำรวจความต้องการลึกๆ ผ่านการ์ด "กล้า" (การ์ดภาพที่มีคำเกี่ยวกับความต้องการและคุณค่า) โดยที่หัวข้อทั้งหมดเน้นให้พ่อแม่ทุกคนกลับมาที่ตนเอง ให้ลองคิดสร้างการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้นจากตัวเราในฐานะ "ผู้ใหญ่" ไม่โยนความรับผิดชอบนี้ไปยังลูกหลาน ช่วงสุดท้ายผมชวนให้ทุกคนตั้งคำถามกับตัวเองว่า "เราจะดูแลและสื่อสารกับลูกหลานให้ต่างออกไปจากเดิมอย่างไร แล้วเมื่อเราทำอย่างนั้นครอบครัวเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร" และให้เขียนจดหมายถึงความตั้งใจดีกับสิ่งที่ต้องการจะสื่อสารถึงลูกๆ

ส่วนกิจกรรมแยกสำหรับเยาวชน คุณครูเต้ (ผดุง พงศ์ ประสาททอง) ได้ชวนน้องๆ สำรวจตัวเองและวาดภาพสิ่งที่อยากเห็นตัวเองเปลี่ยนแปลงอย่างไร พร้อมกับตั้งเป้าหมายชีวิตจากความต้องการภายใน แล้วเขียนจดหมายถึงผู้ปกครอง ก่อนที่จะปิดตาเดินมาตามหาครอบครัวของตนเอง ซึ่งมีกติกาว่าห้ามพูดคุยกัน ให้ใช้เพียงการสัมผัสและรับรู้ความรู้สึก ไม่น่าเชื่อว่าผู้ปกครองที่ถูกปิดตาอยู่จะได้จับคู่ตรงกับลูกหลานของตนเองโดยไม่มีการช่วยแต่อย่างใด พวกเขาสรุปกิจกรรมด้วยการให้แต่ละครอบครัวได้อ่านจดหมายที่ต่างเขียนถึงกัน เมื่อความต้องการได้ถูกรับฟังจากทั้ง 2 ฝ่ายได้มีการสื่อสารอย่างอ่อนโยนอีกครั้ง ความรัก ความมั่นคง การได้รับการยอมรับ การถูกมองเห็นคุณค่าของกันและกัน ได้รับการตอกตรึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรมเมื่อเยาวชนได้กลับคืนสู่โอบกอดของครอบครัวอีกครั้ง





Suffering = pain x resistance ความทุกข์ทรมานเท่ากับความเจ็บปวดคูณด้วยการต่อต้าน เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่ครั้งหนึ่งผมเคยใช้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กฯ ที่น้องมีความรู้สึกติดค้าง เป็นทุกข์เศร้าโศกในใจมาหลายปี เมื่อสมัยเป็นเด็กน้องได้มีส่วนทำให้เพื่อนจมน้ำเสียชีวิต ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วไม่ได้เป็นความผิดของตัวน้องเลย แม้หลังจากการที่ได้พูดคุยกันในรายละเอียด น้องสามารถมองเห็นว่าตนเองไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง แต่ความเสียใจและการกล่าวโทษตนเองยังคงมีอยู่ ผมจึงชวนน้องลองยอมรับว่าเรายังคงเสียใจ อนุญาตให้เราารู้สึกผิดได้กับเรื่องที่เกิดขึ้น มีการสมมติบทบาทให้น้องได้มีบทสนทนากับเพื่อนที่เสียชีวิต ซึ่งในท้ายที่สุดความทุกข์ที่เคยฝังในใจก็ได้รับการให้อภัยและเบาบางลง

หลายปีมานี้ที่ผมทำงานดูแลผู้คนหลากหลาย สิ่งที่ได้ค้นพบคือ เมื่อเราไม่ยอมรับกับความรู้สึก เกิดการกดทับหรือรับมือกับปัญหาอย่างไม่เหมาะสม มีมุมมองทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง ผู้คน และสังคม ขาดการดูแลความคาดหวังด้วยความเข้าใจ เข้าไม่ถึงความต้องการที่แท้จริง ก็มีโอกาสที่เราจะต้องพึ่งพิงบางสิ่งทดแทน ซึ่งส่วนใหญ่จะลงเอยด้วย "การติด" เช่น ติดช้อปปิ้ง ติดโซเชียล ติดมือถือ ติดเกม ติดพนัน บางครั้งอาจจะติดสารเสพติด และติดสุรา

ผมได้นำเอาซาเทียร์ไปประยุกต์ใช้ออกแบบเครื่องมือและหลักสูตรการดูแลผู้มีภาวะการติดทั่วไป และติดสุราที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิต จากการชวนสำรวจเขา น้ำแข็งของตนเอง โดยตั้งต้นจากการค้นคว้าดีศรีความเป็นมนุษย์ให้กับคนที่ติดสุรา ถ้าเราช่วยให้เขารู้สึกถึงความเท่าเทียม ไม่ใช่คนไม่ดี หรือ "คนนอก" ของสังคม ทำให้เขาค้นพบว่าภายใต้ภาพลักษณ์การเป็นนักดื่มนั้นมีความต้องการอะไรซ่อนอยู่ ในหลายเคสพบว่าการติดสุรามาจากความต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากเพื่อนในที่ทำงาน คุณพ่อบางท่านติดการดื่มจากความรู้สึกผิดและความคาดหวังที่ไม่สามารถดูแลครอบครัวได้หลังจากตกงานโดยการทำให้คนกลุ่มนี้กลับมาตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับกับความรู้สึกที่มี ค่อยๆ ใจดีกับตัวเอง ปรับเปลี่ยนมุมมอง ลดความคาดหวังจากสามเหลี่ยมความสัมพันธ์ (ตัวฉัน self, คนอื่น other, บริบท context) เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อสุขทุกข์ของตนเอง ช่วยให้มีเชื่อมั่นในบุคลิกที่ดีๆ ของตนเอง แล้วเลือกวิธีการใหม่ๆ ที่จะตอบสนองความต้องการอย่างเป็นมิตรได้มากขึ้น ผมชวนให้เขามองเห็นภาพของตัวเองด้วยคำถามที่ว่า "มันจะเป็นอย่างไรถ้าเราสามารถเติมเต็มความต้องการได้ด้วยวิธีการที่เขาเลือก (วิธีใหม่)" "เราอยากเห็นตัวเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร" ตบท้ายด้วยการให้เขาได้ชื่นชมและมีมุมมองที่ดีกับตัวเอง ฝึกตั้งเป้าหมายที่นำไปสู่การกระทำได้จริงในชีวิตประจำวัน

เวลาที่เกิดความกังวลใจกับการทำงานดูแลผู้คน ผมมักจะทบทวนขั้นตอนการทำงานเสมอว่าเราอยู่ใน Metagoal (มีมุมมองต่อตนเองดีขึ้นเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อสุขทุกข์ของตัวเอง มีวิธีการทางเลือกใหม่ และมีชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืน) อยู่หรือไม่ คนที่เราดูแลได้มีการเปลี่ยนแปลงใน 5 essentials บ้างหรือเปล่า อันประกอบด้วย awareness, acceptance, acknowledge, appreciate และ action

สำหรับผมแล้วซาเทียร์เป็นเหมือนแผนที่ที่ช่วยให้เราสามารถเข้าถึงความเป็นมนุษย์ในแบบฉบับของตนเอง ทุกๆ ครั้งในการดูแลผู้อื่น ผมเองได้ใช้ช่วงเวลานั้นลงไปสำรวจได้ภูเขาน้ำแข็งของตัวเองไปด้วยกัน หลายครั้งผมก็รู้สึกว่าคุณตรงหน้าไม่ใช่คนที่ผมมาดูแล แต่เขาเป็นผู้ทำให้ผมรู้ว่า "การมีอยู่ของเรานั้นมีความหมายบางอย่าง" อย่างน้อยก็ในฐานะเพื่อนมนุษย์ที่กำลังเรียนรู้จักชีวิตและจับมือก้าวเดินไปพร้อมๆ กัน บนทิศทางที่เป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีขึ้น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับสิ่งต่างๆ อย่างสมดุล





เส้นทางของชาเตอร์ ในที่ทำงาน

แมรีนี สหะปิยะพันธุ์
กรรมการผู้จัดการ
บริษัท ที.ซี.ฟาร์มา-เคม จำกัด

"องค์กรที่แข็งแกร่ง ไม่ได้สร้างจากโครงสร้างสิ่งปลูกสร้างที่สวยงาม แต่สร้างจากหัวใจคนที่มีคุณค่าและมีความสมดุลต่อตัวเอง ต่อคนอื่น และต่อบริบทที่ทำ - เป็นชุมชนที่มีคนเป็นแกนหลัก"

จากครอบครัวเล็กๆ กลุ่มชนที่หลากหลาย

องค์กรที่ดูแลอยู่ดำเนินการมากกว่า 50 ปี เติบโตจากธุรกิจครอบครัวที่ใกล้ชิด เข้าใจกัน ดูแลกันแบบพี่น้อง แต่เมื่อเวลาผ่านไป ธุรกิจขยายตัว ส่วนงาน มีพนักงานใหม่ๆ ที่หลากหลายทั้งรุ่น วัย และพื้นเพก็เข้ามา ความท้าทายก็เริ่มชัดขึ้น

"จะอยู่ร่วมกันในความแตกต่างนี้อย่างไรให้กลมกลืนและมีความสุข?"

"จะสร้างชุมชนนี้ไปในทิศทางไหน?"

ก็เริ่มมองหาแนวทางในการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ไม่ใช่แค่คำขวัญสวยๆ เปะบนผนัง แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนรู้สึกได้ ใช้ได้จริง และพาให้การอยู่ร่วมกันเกิดขึ้นอย่างมีความหมาย

ตามหาวิธี "เข้าถึงใจคน"

สิ่งที่ตั้งใจหา ไม่ใช่แค่วิธีสื่อสาร หรือเครื่องมือพัฒนาองค์กร แต่คือคำตอบของคำถามที่ว่า "จะเข้าใจหัวใจของคนในชุมชนนี้อย่างแท้จริงได้อย่างไร?"

เชื่อว่า จุดแข็งขององค์กรไม่ได้อยู่ที่ออฟฟิศสวย หรือ โครงสร้างงานเป๊ะๆ แต่อยู่ที่ใจของคน ถ้าใจเบา ความคิดจะไหล พลังงานในตัวคนจะไหล และ ศักยภาพภายในที่แท้จริงก็จะปรากฏ

เมื่อแต่ละคนรู้สึกเบาสบาย ระบบที่ประกอบด้วยคนเหล่านั้นก็จะเบาสบายตามไปด้วย

ใช้เวลาหามานาน ลองหลายโมเดล ทั้งเชิงจิตวิทยา พัฒนาทีม เครื่องมือบริหาร แต่ก็ยังไม่รู้สึกว่า "ใช่" จนได้ไปเข้าคอร์สอบรม "Basic Satir" กับวิทยากรจากสมาคมซาเทียร์ปลายปีที่แล้ว

หนูดลองตัวแรก

สิ่งที่สะดุดใจ Satir model คือ ความเรียบง่ายแต่ลึกของโมเดลนี้ – ไม่มีศัพท์ซับซ้อน ไม่มีแนวคิดยากๆ แต่เต็มไปด้วยความเข้าใจหัวใจมนุษย์

ก่อนจะนำไปขยายผลใช้ในองค์กร ก็เริ่มต้นด้วยการเอามาใช้กับตัวเองก่อน เรียกว่า "หนูดลองตัวแรก" ลองเรียนถูกเรียนผิด ลองใช้ให้บ่อยขึ้น เมื่อคนรอบตัวเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเรา ความมั่นใจก็เพิ่มขึ้นว่า ซาเทียร์อาจเป็นคำตอบ

จากนั้นเราก็เริ่มเล่าเรื่องให้คนอื่นฟังแบบคุ้ยเล่าสู่กันฟัง ธรรมดาๆ ในช่วงเวลาเบรคจากประชุมด้วยกัน ว่าไปเรียนอะไรมา ได้อะไร และกำลังจะไปเรียนเพิ่มอีก... เหมือนหย่อนเมล็ดพันธุ์ไว้ พอสมาคมซาเทียร์มีจัดกิจกรรม ก็จะถามว่าสนใจไปด้วยกันไหม?

พลังของการ "ซึม" ก่อน "เชื้อ"

เริ่มจากกลุ่มพนักงานเล็กๆ 3-4คน เริ่มไปงาน Conference ของสมาคมฯ เกียร์ด้วยกัน เหมือนไปลอง "ซึม" ว่าเนื้อหาเป็นยังไง กลับมาก็เล่าต่อให้เพื่อนๆ ฟัง และเค้าก็ช่วยจุดประกายให้คนอยากเรียนรู้มากขึ้น

เราก็สนับสนุนเริ่มส่งคนไปอบรม ทั้งคอร์สของสมาคมฯ และคอร์สที่ขอให้ทางวิทยากรมาจัดให้เฉพาะ โดยมีพนักงานผสมกับคนจากกลุ่มภาคสังคม เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนมุมมองและบริบทที่ต่างกัน พอกลุ่มที่ไปอบรมกลับมาก็มีเสียงบอกต่อกันเรื่อยๆ โดยการไปอบรมเป็นการสมัครลงชื่อเองโดยสมัครใจ และมีจำนวนคนสมัครเกินจำนวนที่รับได้ทุกครั้ง

เพราะเราเชื่อว่า ถ้าอยากให้การเปลี่ยนแปลงยั่งยืน ต้องมีทั้ง "บรรยากาศที่เกื้อหนุน" และ "ความสม่ำเสมอ" เราตั้งเป้าให้มีพนักงานอย่างน้อย 50% ของทั้งองค์กรได้ผ่านการอบรมภายในปีแรก และต้องไปด้วยความสมัครใจ

"หมูตุน" ไม่ใช่ซาบู

มีน้องพนักงานคนหนึ่งให้นิยามกระบวนการเรียนรู้แบบนี้ว่า "หมูตุน" – ค่อยๆ ซึมซับ ช้าๆ ลึกๆ ต่างจาก "จิ้มจุ่มซาบู" ที่ลงแป๊บเดียวแล้วขึ้นมาจบเลย

เราไม่ได้บังคับ ทุกการอบรมเป็นแบบสมัครใจ เพราะเราเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงต้องเกิดจากตัวเอง ไม่ใช่จากแรงผลักดันภายนอก และหลังอบรมแล้วตัวผู้อบรมต้องทำงานกับภายในตัวเองเรื่อยๆ ถึงจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

บางคนมาสมัครพร้อมคำถามว่า "เราไม่ได้อยู่ตำแหน่งสำคัญ สมัครได้ไหม?" คำตอบของเราคือ ได้แน่นอน เพราะเราไม่ได้ให้เรียนเพื่อเป็นหัวหน้า แต่เพื่อเป็น "มนุษย์ที่เข้าใจมนุษย์" ด้วยกัน





เสียงสะท้อนจากใจจริง

ตัวอย่างคำพูดจากผู้เข้าร่วมอบรมที่ฟังแล้วเป็นพลังให้เพื่อนคนอื่นอยากไปค้นหาบ้าง เช่น:

- "ถ้าได้เรียนเรื่องนี้ตั้งแต่เด็ก คงไม่ต้องถือบางเรื่องในใจมานานขนาดนี้"
- "คุยกับแฟนดีขึ้น ทะเลาะกันน้อยลง"
- "ลูกฟังเรามากขึ้น"

ฟังดูอาจจะไม่เกี่ยวกับงาน แต่ส่วนตัวกลับเห็นว่า... มันเกี่ยวหมดเลย

เพราะเรื่องที่ยังค้างคาอยู่ในใจ ไม่ว่าจะเป็นกับพ่อแม่ คู่ชีวิต หรือคนในบ้าน ล้วนส่งผลกับพลังงานชีวิตของเขาโดยตรง ถ้าเขายังรู้สึกผิด ไม่ให้อภัยตัวเอง ยังมีเรื่องเจ็บปวดที่ไม่ถูกเยียวยา - เขาจะพกสิ่งนั้นติดตัวมาตลอดทั้งวัน รวมถึงในที่ทำงานด้วย

การพูดคุยอย่างลึกซึ้งตามแนวทางของซาเทียร์ ช่วยให้เขาเริ่มเข้าใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตคือประสบการณ์ ไม่ใช่คุณค่าของตัวเอง เมื่อความรู้สึกถูกปลดปล่อย ความคิดก็ไหลลื่นขึ้น ใบหน้าเบิกบานขึ้น และทำที่ที่มีต่อเพื่อนร่วมงานก็เปลี่ยนไป

เมื่อใจคนเบาขึ้น เขาจะพร้อมเชื่อมโยงกับคนรอบข้างโดยไม่ต้องปกป้องตัวเอง ไม่ต้องพยายามเก็บอารมณ์ไว้จนระเบิด และกลายเป็นคนที่มอยากอยู่ใกล้ เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรมในจุดนี้ หลายคนที่เคยดูแข็งๆ เจ็บๆ หรือดูมี "เกราะ" ก็เริ่มเปิดมากขึ้น ร่มมือมากขึ้น และกลายเป็นพลังบวกให้กับทีมอย่างไม่รู้ตัว

ทั้งหมดนี้เชื่อว่าเริ่มจากการที่เขาได้กลับมา "เชื่อมโยงกับตัวเอง" ก่อน แล้วการทำงานร่วมกับคนอื่นจึงเป็นไปด้วยใจที่พร้อมและเปิดกว้าง



แทรกษาเกียรติใน internal workshop

มีใช้คลิปลั่นๆ ที่มีเนื้อหาเชิงจิตวิทยาหรือให้กำลังใจ เช่น “ฉันมีหมาดำตัวหนึ่ง มันชื่อว่า ซิมเคร้า” ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กฯ หรือ “Boundin” ของ Pixar มาเปิดดู ชวนคุย แบ่งปัน และเรียนรู้

สิ่งสำคัญคือ ไม่ใช่ศัพท์เฉพาะ ไม่ชวนคุยแบบบ่าบัด เพราะจากประสบการณ์ที่เคยลองแบบนั้นมาแล้ว พนักงานบางคนรู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ รู้ว่ากำลังถูกตั้งคำถามตามตำรา เลยปรับมาใช้ในการเล่าเรื่องตัวเองนำร่องก่อน

ในการแชร์ ก็จะเล่าว่าพอคิดถึงเรื่องนี้ รู้สึกอย่างไร มีมุมมอง ความคาดหวังยังไง แล้วชวนตั้งคำถามว่าเราได้เรียนรู้อะไร และอยากเปลี่ยนแปลงอะไรไหม พอคนถัดไปแชร์ต่อ คำก็เรียงลำดับการเล่าเลียนแบบเรา

ใจที่เปิดขึ้นในการทำงาน

เคยมีผลงานหนึ่งที่ปัญหาทางเทคนิคซ้ๆ แก้ง่ายๆก็ไม่หาย จนวันหนึ่งมีพนักงานที่เคยไปอบรม กลับมาเปิดใจเล่าความผิดพลาดเพราะเค้ามองมองการแก้ปัญหาที่ตัวเองต้องปลอดภัยก่อน เลยบิดประเด็นเล่าหลบเรื่องนี้มาโดยตลอด เหมือนเส้นผมบังภูเขาคือถูกเปิดออก

ตอนนั้น ตัวเองก็ต้องมีสติ กลับมาฟังอย่างเข้าใจโดยไม่ด่วนสรุป และเล่าเรื่องความผิดพลาดของตัวเองเราเองกลับไปด้วย

"การเข้าถึงภูเขาน้ำแข็งของอีกฝ่าย" (iceberg) เพื่อเห็นความเชื่อ ความกลัว ความหวังเบื้องหลังพฤติกรรมที่แสดงออก ทำให้เข้าใจ เห็นอกเห็นใจกันจากใจมากขึ้น โดยไม่ได้ใช้สมองสั่งว่าให้อภัยแต่ใจยังสั้นอยู่

แต่สิ่งนี้ก็ต้องฝึกฝนควบคู่กับการมีสติตลอดเวลา ก็เปิดใจบอกกับพนักงานว่า...ตั้งใจจะมีสติตลอดให้บ่อยขึ้นนะ ถ้ามีหลุดบ้างก็เข้าใจนะว่าก็เป็นคนธรรมดาที่กำลังฝึกเหมือนกับทุกคน

ใช้แนวทางซาเทียร์ในการสัมภาษณ์งาน

ในสถานการณ์ที่มีเวลาจำกัด เช่น การสัมภาษณ์งาน ภายใน 15-20 นาที ลองนำแนวคิดของซาเทียร์มาใช้ เพื่อเข้าใจตัวตนของผู้สมัครให้ลึกยิ่งขึ้น:

- เลี่ยงคำถามตรงแบบเดิม เช่น "คุณมองตัวเองว่าเป็นคนแบบไหน?" หรือ "จุดแข็งของคุณคืออะไร?"
- ใช้คำถามที่เข้าถึงภูเขาน้ำแข็ง เช่น "กฎเกณฑ์ที่รู้สึกอึดอัดและอยากปลดล๊อคในชีวิตคืออะไร?", "อยากปรับเปลี่ยนอะไร/อย่างไร เพื่อปลดล๊อคนั้น?", "คุณรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองครั้งสุดท้ายเมื่อไร?", หรือ "คุณมองความผิดพลาดว่าเป็นอย่างไร?"
- ฟังสิ่งที่เขาเชื่อ มากกว่าสิ่งที่เขาเตรียมตอบ

การที่เขาเล่าในระดับนี้ทำให้เราเห็นแรงขับเคลื่อน (drives หรือ yearnings) ที่ซ่อนอยู่ และพอเราเสนอแง่มุมใหม่กลับไปดูว่าเขาเปิดรับหรือไม่ ก็จะเห็นระดับความยืดหยุ่นในความคิด ซึ่งสำคัญมากกับบางตำแหน่ง เช่น ผู้แทนขาย ที่ต้องเชื่อมโยงกับคนอื่นอย่างสิ้นไหล

นอกจากนั้น ยังสังเกตว่า การสัมภาษณ์ที่มีพื้นที่ปลอดภัย ไม่อึดอัด ไม่จริงจังจนเกินไป และแสดงความตั้งใจรับฟังอย่างแท้จริง ทำให้ผู้สมัครกล้าเปิดเผยสิ่งที่เป็นเขาจริงๆ พอจังหวะที่เค้าเริ่มกล้าคุยเล่นด้วยมากขึ้น ก็จะช่วยให้เราเห็นตัวตนที่ซ่อนอยู่ ไม่ใช่แค่ภาพที่เขายากให้เราเห็น

อีกประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจได้ก็คือ การสังเกต congruence หรือความสอดคล้องของสิ่งที่พูดกับภาษากายและโทนเสียง เช่น ผู้สมัครบางคนบอกว่า "มั่นใจ" แต่ท่าทางกลับบ่งบอกถึงความลังเลหรือกังวล ซึ่งนี่ไม่ใช่การตัดสินว่าเขาไม่ดี แต่เป็นข้อมูลสำคัญที่ช่วยให้เรารู้ว่าเขาอยู่กับตัวเองได้มากน้อยแค่ไหน และถ้าได้ร่วมงานกัน จะต้องสนับสนุนหรือเสริมเขาอย่างไร สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำให้การสัมภาษณ์ดูเป็นทางการน้อยลง ตรงกันข้าม — มันทำให้เราได้รู้จักคนตรงหน้าอย่าง "จริง" และ "ลึก" ขึ้น และนั่นคือสิ่งที่สำคัญมาก ๆ ในการเลือกคนเข้าสู่ชุมชนองค์กรของเรา



นำซาเทียร์ไปใช้กับการประเมินและดูแลคนในชีวิตการทำงาน

นอกจากใช้ในการสัมภาษณ์งาน ยังได้นำแนวคิดซาเทียร์ไปใช้ในกระบวนการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานด้วย เช่น:

- การประเมินผลการทำงาน: จากเดิมที่คุยกันเรื่อง KPI ด้วยตัวเลขเพียงอย่างเดียว มีเพิ่มพื้นที่ให้พนักงานสะท้อนความรู้สึกด้วย โดยให้ทำการบ้าน คำถามว่า....
 - "ในปีที่ผ่านมา คุณรู้สึกภูมิใจเรื่องอะไร?" เตรียมรูปมาเล่าประกอบด้วย ถ้ามี
 - "มีอะไรที่อยากพัฒนาเพิ่มไหม?"
 - "มีอะไรที่คุณอยากให้หัวหน้าทำต่างไปในปีหน้า?"

การถามแบบนี้ทำให้เราเห็นภาพมากกว่าผลลัพธ์ คือเห็นแรงบันดาลใจ ความภูมิใจ ความหวัง และความเชื่อที่อยู่ใจของพนักงาน ซึ่งช่วยเสริมความสัมพันธ์ระหว่างหัวหน้ากับลูกทีมให้ลึกขึ้น และเวลาไต่สวนเราจะจับทางได้ตรงกับตัวตนเค้ามากขึ้น

- การดูแลทีมหลังเกิดข้อผิดพลาด: จากเดิมที่เน้นการวิเคราะห์ปัญหา เราเริ่มใช้ทักษะ "การฟังภูเขาน้ำแข็ง" มากขึ้น เช่น วันหนึ่ง มีพนักงานที่เคยมีปัญหาเรื่องงานบ่อยๆ กลับมาเปิดใจว่า สาเหตุที่เขาหลีกเลี่ยงการบอกความผิดพลาด เพราะในวัยเด็กเคยถูกตำหนิแรงมากเมื่อพูดความจริง ทำให้ฝังใจและกลัวการยอมรับผิด

เมื่อเราได้ฟังสิ่งนี้อย่างมีสติด้วยใจ ไม่ตัดสิน ความสัมพันธ์ก็เปลี่ยน และขอบคุณที่กล้าเปิดเผย และอยากแก้ไข

หัวหน้าต้องฝึกไม่ได้มองเพียงพฤติกรรม แต่พยายามเข้าถึง "ความเชื่อ" และ "ความต้องการภายใน" ที่อยู่ลึกลงไป เพื่อให้การดูแลคนในทีมเกิดขึ้นจากความเข้าใจ ไม่ใช่จากการควบคุมหรือการกลัวความผิดพลาด

ความท้าทายของหัวหน้า

สิ่งที่ยากที่สุด คือ หัวหน้าต้องลดบทบาทการ "สั่ง" แล้วฝึก "ฟัง" – ฟังให้ลึก ฟังให้เข้าใจ ฟังแบบไม่ตัดสิน "การเป็นผู้สร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์" (emotional safety)

ซึ่งส่วนตัวรู้สึกว่ายากมากๆ เพราะใจจะกังวลเรื่องงานหลายๆอย่าง ที่ต้องทำในเวลาจำกัด ก็จะร้อนรนเมื่อไรจะได้คำตอบ และบ่อยครั้งที่อดไม่ได้ ก็ชี้หน้า หรือบอกไปว่าให้ทำอะไร แต่ถ้าในการพูดคุยครั้งไหนที่ควบคุมตัวเองได้ดี ปฏิกริยาของพนักงานที่คุยด้วยจะเปลี่ยนจริงๆ

ยากอีกอย่างคือ การ congruence – ความสอดคล้องระหว่างความรู้สึก คำพูด และภาษากาย ถ้าบอกว่า "ไม่เป็นไร" แต่เสียงแข็ง ตัวเกร็ง คนฟังจะรับรู้ถึงความไม่จริงใจทันที ซึ่งมักเกิดเวลายังมีกรุ่นๆในใจแต่ต้องสื่อสารให้ออกมาดูนิ่ง

เวลาคุยงานแบบ 1:1 ส่วนตัวกับระดับหัวหน้าที่เคยเรียนซาเทียร์กันมา ก็จะชวนคุย และเปิดเล่าความผิดพลาดตัวเองให้ฟัง พร้อมย้ำว่าเราเองก็พลาด ไม่ได้คาดหวังหัวหน้าสมบูรณ์แบบ แต่เพื่อเป็นหัวหน้าที่เป็นมนุษย์ที่เชื่อมโยงกับมนุษย์ด้วยกัน

สุดท้าย...

ซาเทียร์ไม่ได้ทำให้เราเก่งขึ้นแบบนักบริหาร แต่มันทำให้เรา "เป็นมนุษย์ที่เต็มขึ้น" – เป็นมนุษย์ธรรมดาๆ ที่รู้จัก เข้าใจ และยอมรับตัวเอง รวมถึงผู้อื่น และบริบทที่อยู่

"Become more fully human" คือหัวใจที่อยากส่งต่อในองค์กรนี้ ไม่ใช่แค่ในตำแหน่งงาน แต่ในทุกความสัมพันธ์ที่เรามี

เพราะเมื่อแต่ละคนได้เป็นตัวของตัวเองเต็มที่ องค์กรก็จะเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างมีชีวิต และมีหัวใจจริงๆ



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์
และจิตบำบัดแนว ชาเทียร์



ลงทะเบียน

The 5th Satir Conference (Thailand)

where Curiosity meets Creativity

20 Years
of Celebration

24-26 กันยายน 2568

ณ โรงแรมกราฟ ห้วยขวาง
กรุงเทพมหานคร

ค่าลงทะเบียน

1 ลงทะเบียน 2 วัน
(เฉพาะ main conference)

• สมาชิก 4,300 บาท

ภายใน 15 ก.ค. 2568 **3,800 บาท**

• ไม่ใช่สมาชิก 4,500 บาท

ภายใน 15 ก.ค. 2568 **4,000 บาท**

2 ลงทะเบียน 3 วัน
(pre+main conference)

+ 2000 บาท





สมาคมพัฒนาคุณภาพมนุษย
และจิตบำบัดแนว ซาเทียร์

5th Satir Conference (Thailand) Where Curiosity meets Creativity 20 years of Celebration

24-26 กันยายน 2568 ณ โรงแรมทราฟ ห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

● Pre-congress

พ. 24 กันยายน 2568

	ห้อง Ballroom 1 (100 คน)	ห้อง Ballroom 2 (60 คน)	ห้อง Nero (30 คน)	ห้อง Bianca (60 คน)	ห้อง Monocle (30 คน)
09.00-16.00 น.	เข้าถึงปัญญาในร่างกาย Accessing your body wisdom นพ.ประเวศ ดันดีพิวัฒน์สกุล	Satir in the Sand Tray: Celebrating Life's Journey พ.ศ.พิศ พ.น.ปราณี เมืองน้อย รศ.พ.น.วสุภา กลกิจโกวิท พ.น.สันติชัย นิธิ อ.เบรินทร์ เตโชติชัย พ.น.พลิศรา ธรรมโชติ นพ.วิวัฒน์ สารพัฒน์	Learn how to be more congruent through Mindsight พ.น.สมรัก ชูวาณิชวงศ์	1 st Chapter of Satir Model พ.น.ธัญญา สลาสิริวงศ์ พ.น.กนกนิจธอง อัครเทพมร อ.อรรณพ มิ่งขวัญ	Happy Parents, Happy kids พ.น.ไพโรจน์ ใดสิงห์ พ.น.กิตติกุล เกี่ยมแก้ว

● Congress workshop

พ. 25 กันยายน 2568

08.00 - 09.00 น.	ลงทะเบียน				
09.00 - 09.15 น.	พิธีเปิด (Making contact) โดย รศ.นพ.พิชัย อัครกุล				
09.15 - 10.30 น.	Panel Discussion: ร้อยเรื่องราว ก้าวสู่อนาคต: ซาเทียร์ประเทศไทย ค.เกียรติคุณ พ.น.มณฑา สิมสุวรรณ พ.น.วสุภา กลกิจโกวิท รศ.นพ.พิชัย อัครกุล พ.น.สมรัก ชูวาณิชวงศ์ นพ.ประเวศ ดันดีพิวัฒน์สกุล				
10.30 - 11.00 น.	Break				
11.00 - 12.00 น.	We connect within, between, and among - and we celebrate.				
12.00 - 13.30 น.	Lunch				
	ห้อง Ballroom 1 (80-100 คน)	ห้อง Ballroom 2 (80-100 คน)	ห้อง Nero (30 คน)	ห้อง Bianca (50-60 คน)	ห้อง Monocle (30 คน)
13.30 - 16.30 น.	The Courage to Fail: A Satir & CBT Approach to Self-Discovery รศ.อ.นพ.วสุภา กลกิจโกวิท รศ.นพ.พิชัย อัครกุล	Relationship with money อ.ศ.กานา สรรพพานาวงศ์ (A Academy) พ.ศ.อ.นพ.วสุภา สรรพพานาวงศ์ พ.ศ.พ.น.วสุภา สรรพพานาวงศ์	Pain ≠ Suffering เจ็บปวดแต่ไม่ทุกข์ พระจิตร์ จิตต์สวโร (หลวงพี่ไก่) นพ.ภูวนารถ กานจโนภาส	Healing from Within: Understanding Addiction through the Satir Model พ.น.ธัญญา สลาสิริวงศ์ พ.น.กนกนิจธอง อัครเทพมร อ.อรรณพ มิ่งขวัญ	Self-care: the gift for myself พ.น.ประเวศ ดันดีพิวัฒน์ รศ.พ.น.มณฑา สิมสุวรรณ ก.น.ศิริวรรณ ทวีวัฒน์ประยา

● Congress workshop

พ. 26 กันยายน 2568

	ห้อง Ballroom 1 (80-100 คน)	ห้อง Ballroom 2 (80-100 คน)	ห้อง Nero (30 คน)	ห้อง Bianca (50-60 คน)	ห้อง Monocle (30 คน)
09.00-12.00 น.	Transformational leadership: Building self-xxx with Satir model พ.น.กนกนิจธอง อัครเทพมร อ.ศิริกัญญา ชัยยะภาณจน์ อ.จุฑาทิพย์ เตโชติชัย	Healing Hearts, Empowering minds: การดูแลใจนักเรียน/นักศึกษา ด้วย Satir Model รศ.พ.น.วสุภา กลกิจโกวิท รศ.อ.นพ.วสุภา สรรพพานาวงศ์ รศ.อ.นพ.วสุภา สรรพพานาวงศ์ อ.โสธิดา พุฒธรรมา	วิธีสัมผัสประสบการณ์ระดับลึก How to deepen your experiences นพ.ประเวศ ดันดีพิวัฒน์สกุล	เปลี่ยนความเหนื่อยล้าเป็นพลัง: Satir กับการจัดการ Burnout พ.ศ.อ.นพ.ทศ สรรพพานาวงศ์ อ.จิตต์พิวัฒน์ บุญศิริ	Exchange; Curiosity, Creativity and Conceptualization in doing psychotherapy. พ.น.สมรัก ชูวาณิชวงศ์
12.00-13.15 น.	Lunch				
13.15-15.00 น.	The 3 rd Birth in Satir Model ค.เกียรติคุณ พ.น.มณฑา สิมสุวรรณ ร.ศ.พ.น.วสุภา สรรพพานาวงศ์	Satir ไร้พรมแดน พระจิตร์ จิตต์สวโร (หลวงพี่ไก่) หลวงจีนใบโพธิ์จากวัดโพธิ์(เสี่ยสูง) อ.ศุภรดา พิสุทธิคุณ นายแพทย์วิวัฒน์ สารพัฒน์ พ.ศ.อ.นพ.ทศ สรรพพานาวงศ์	Bring your dislike to harmonize part through art process กพ.น.วิสาภา โพธิ์งาม อ.ธันยธร สุขวิชชัย	The Satir Model in Helping Children with ADHD รศ.พ.น.วสุภา กลกิจโกวิท พ.น.สันติชัย นิธิ พ.น.ศศิธร ปรัชญาวัฒนะ	Growing from day 1 พ.น.ธัญญา สลาสิริวงศ์ นพ.ธิดา ศิริคุณวงศ์ อ.อรรณพ มิ่งขวัญ
15.00-15.30 น.	Break				
15.30-16.30 น.	World Café (Anchoring your learning) โดย รศ.นพ.พิชัย อัครกุล และคณะกรรมาชน				

หมายเหตุ

เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป

เหมาะสำหรับบุคลากรสุขภาพ นักบำบัด



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

ขอเชิญบุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานด้านการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ และเคยผ่านการอบรมการบำบัดซาเทียร์ขั้นพื้นฐานมาแล้ว เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ

How to help people with addictive problem using Satir Model

26-29 สิงหาคม 2568

ณ บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม

วิทยากร

รศ.นพ.พิชัย อภิภูสกุล

ศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์

ผศ.พญ.วรลักษณ์ ธีราโมกข์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มีความมั่นใจ และความสามารถในการบำบัด ปัญหาเรื่องการเสพติดมากขึ้น



สมัครอบรมและดาวน์โหลดหนังสือเชิญประชุมได้ทาง
www.satirthailand.org



ค่าลงทะเบียน

วันเดือนปีที่ ชำระเงิน	สมาชิกสมาคมฯ (บาท)		ไม่ใช่สมาชิกสมาคมฯ (บาท)	
	พักคู่/ไม่พักค้าง	พักเดี่ยว	พักคู่/ไม่พักค้าง	พักเดี่ยว
ภายใน 20 ก.ค. 2568	11,500	12,900	12,100	13,500
หลังวันที่ 20 ก.ค. 2568	12,500	13,900	13,100	14,500

ชำระค่าลงทะเบียนเข้าบัญชี สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาริบดี
บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 026-466658-3

หมายเหตุ: ทางสมาคมฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินในกรณีอื่นๆ หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ แต่ท่านสามารถให้ผู้อื่นเข้าร่วมอบรมแทนได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ผู้จัดทราบล่วงหน้าก่อนวันอบรม

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ : คุณมาลี ศิวาทิตย์กุล โทร 082-022-2477

Email : satir.assoc.thailand@gmail.com



มาเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับพวกเรา สมัครสมาชิก

สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเตียร์
เปิดรับสมัครสมาชิกสำหรับบุคลากรสุขภาพและบุคคลทั่วไปที่สนใจการให้คำปรึกษาและการพัฒนาตัวเองตามแนวชาเตียร์ โดยสมาชิกจะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของผู้ที่สนใจ เรียนรู้ และเติบโตตามแนวชาเตียร์ในประเทศไทย

สมาชิกฯ จะได้รับสิทธิประโยชน์ ส่วนลดค่าธรรมเนียมการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมของสมาคมฯ และสิทธิในการสมัครลงเลือกตั้งและลงคะแนนเลือกตั้งคณะกรรมการสมาคมฯ

สมัครได้ที่ <https://satirthailand.org/user/register>

ค่าสมัครสมาชิก 3000 บาท ตลอดชีพ
ท่านสามารถโอนเงินเข้าบัญชี 'สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัด
แนวชาเตียร์' ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-466658-3

